



# MICUL INFINIT

DOMINIQUE LOREAU

Stabilită în Japonia de peste douăzeci de ani, Dominique Loreau este pătrunsă de maniera de viață a țării sale de adopție, ce se bazează pe principiul *Moins pour plus* aplicat în toate domeniile, de la materie până la spirit. Purifică-ți sufletul, golește-ți șifonierul, renunță la cumpărăturile compulsive, mănâncă frugal, îngrijește-ți corpul și numai atunci îți vei bucura și spiritul. De la arta de a vă simți bine *chez vous* la arta de a fi fericiți *en vous,* Dominique Loreau transpune principiile Orientului pentru Occident, plecând de la dictonul japonez care spune că: „Perfecțiunea nu constă în a face lucruri neobișnuite, ci în a face lucruri obișnuite într-un mod neobișnuit."

mi

micul
INFINIT

INFINIT

INFINIT

micul
infinit



SAVOIR-VIVRE

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau
L'INFINIMENT PEU


Imaginea copertei: Ana Wagner
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Redactor: Denise GEORGESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Micul infinit / Dominique Loreau;
trad.: Adriana Bădescu. - București: Baroque Books & Arts, 2015
ISBN 978-606-8564-31-9
I. Bădescu, Adriana (trad.)
159.9

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

„Esența, sau sclipirea de diamant a fiecărui lucru, venea adesea doar dintr-un detaliu, dintr-un... *je-ne-sais-quoi.*"

VLADIMIR JANKÉLÉVITCH

# Introducere

„Cea mai mare comoară este să poți să fii fericit cu puțin. Pentru că puținul nu îți va lipsi niciodată."

SENECA

După ce a trecut din lumea „mai puținului" în cea a „suficientului", ascensiunea unui minimalist se îndreaptă inexorabil spre un puțin dus la infinit: în fiecare zi aspiră la mai puține constrângeri (programe, contracte, presiuni sociale), la mai puține poveri materiale (grija zilei de mâine, a unui acoperiș deasupra capului), la mai puține hățișuri emoționale (relații umane, căutarea plăcerilor) și la mai puține ambiții intelectuale (importanță de sine, certitudini, sete nesățioasă de „cultură").

Fără, fără, fără... Eliminând tot ce e superfluu, el își reconsideră viața din perspectiva utilității și a caracterului impecabil, mai degrabă decât prin prisma reușitelor și a

posesiunilor; și astfel poate începe să reducă, să taie cu o bucurie febrilă într-un necesar devenit deja aproape fantomatic, să se îndrepte spre un mic infinit. Fiindcă știe de acum că viața reală, lipsită de sentimentalisme, de intelectualisme și de visuri deșarte îi dăruiește o senzație extraordinară.

Prin urmare, iată paradoxul micului infinit:

> „Nimic peste măsură, iată un ideal pe care cu toții ni-l propunem și nu îl respectăm niciodată."
>
> LA FONTAINE

Ei bine, da, așa evoluează lumea: să trăiești cu puțin era odinioară o virtute, în timp ce astăzi este un vis al celor bogați. Un fel de diamant care, șlefuit mereu și mereu, își dezvăluie treptat puritatea, strălucirea și raritatea. O reducere care duce la eleganță, la înțelepciune, la o liniște mulțumită și la un spirit tot mai viu. Să trăiești cu foarte puțin, liber, fără excese și poveri, în mod autentic, este unul dintre visurile cel mai ușor realizabile. Și totuși, câți și-l împlinesc?

O nouă epocă se naște.

> „Cu tot ceea ce se întâmplă în ziua de azi – Fukushima, criza economică mondială – avem două opțiuni: să continuăm în disperare să consumăm frenetic sau să alegem viața frugală. Cea de a doua soluție este în realitate singura."
>
> SETOUCHI JAKUCHO (interviu televizat, septembrie 2011)

„Mai repede, mai bine, mai mare" este un dicton depășit astăzi. Aspirația spre simplificare, apelul la frugalitate – iată tendința actuală. Abundența de informație dusă până la saturație, permanenta dilemă între carieră și calitatea vieții personale... renunțarea la consum și la rigorile impuse se profilează în sfârșit ca o virtute cu putere eliberatoare. Odată ce nevoile esențiale ne sunt satisfăcute (veșminte, hrană, adăpost), filozofia micului infinit ne permite să facem față oricărei schimbări. Devine astfel simplu să savurăm acest „foarte puțin" în care nu există nicio decepție, ce reaprinde scânteia bucuriei înnăscute.

# Despre această carte

„Cheia minimalismului este probabil următoarea: să nu cumperi nimic, să nu faci nimic și să nu te atașezi de nimic dacă nu e de cea mai bună calitate și de cel mai mare folos."

MARC HALÉVY, *Simplicité et minimalisme*

Detest tot ce e mare, voluminos, greu și încărcat, și am visat dintotdeauna să văd apărând și în Europa cărți de buzunar în format japonez: ușoare, simplu de citit și de ținut cu o mână și suficient de mici pentru a le strecura într-un buzunar ori în sertarul noptierei. Cărți al căror conținut să fie proporțional cu dimensiunile lor: compacte ca niște bonsai, concentrate, și numai bune de citit pe nerăsuflate (cu durata de nouăzeci de minute, conform statisticilor nipone). Cărți care oferă un mic plus, fără întârziere.

# 1

# PUȚINE POSESIUNI

„Mi-am aruncat cupa când am văzut un copil bând din căușul palmelor, la adăpătoare."

DIOGENE

Posesiunile numeroase presupun confuzie și griji. Teama de a pierde lucruri este împovărătoare. Prețul unui obiect depinde și de cât de rar poate fi găsit (chiar și pentru o cană veche, ciobită). Și ce libertate ne oferă, ce seninătate! Ne simțim cu mult mai mult „noi înșine" când avem foarte puține lucruri!

Viața capătă un plus de umor, spiritul se exprimă mai limpede, inima se deschide, iar mintea nu se mai teme de schimbare.

Dar ca să putem ajunge la acest puțin magic trebuie să respectăm o condiție: să fim nemiloși și foarte calculați în inventarierea celor ce cu adevărat ne trebuie.

## ALEGEREA ÎNSEAMNĂ ELIMINAREA ALEGERILOR SECUNDARE

*„Cine are de ales are și frământări."*

Proverb german

În epoca lui Sen no Rikyu, mare maestru al ceremoniei ceaiului, existau oameni care nu aveau nici boluri și nici ustensile cuvenite, care își doreau să fie liberi de orice dependență. Și dacă nu aveau ceai, ni se povestește, se mulțumeau să bea apă. Iar dacă nu aveau ceainic, împrumutau unul și își împărțeau ceaiul cu proprietarul acestuia. Cu cât numărul alegerilor este mai mic, cu atât spiritul e mai liber. Să eliminăm, prin urmare, cât mai multe și să rămânem cu un singur exemplar din fiecare obiect (impermeabil, agendă, tigaie etc.).

## HAINELE: ARTA DE A TE ÎNVEȘMÂNTA CU PUȚIN

„Eleganța nu se afișează, se poartă."

BOTTEGA VENETA

Pentru a ne îmbrăca avem nevoie de puține lucruri: un sacou și o pereche de pantaloni ori o fustă, câteva piese de lenjerie, un mantou, o geantă și pantofi. Cam douăsprezece ținute de bază bine gândite, inteligent accesorizate cu piese cumpărate cu preț convenabil, îi vor fi suficiente unei persoane care nu intenționează să facă paradă. Iar o

ținută impecabilă și o siluetă bine îngrijită pot fi perfect completate cu un spirit nobil.

## GEANTA: „OMNIA MEA MECUM PORTO“ („CU MINE ÎMI PORT TOATĂ AVEREA“)

„Oamenii au reușit să acumuleze un volum uriaș de obiecte, dar în lume bucuria este tot mai firavă."

DOSTOIEVSKI, *Frații Karamazov*

Doamnele avizate au o singură geantă și, la nevoie, încă una pentru plajă, pentru cumpărături etc. O geantă trebuie să fie ușoară, bine lucrată, frumoasă și încăpătoare, astfel încât să puteți avea cu dumneavoastră toate cele necesare unei zile petrecute în afara casei. Geanta unei doamne cântărește în medie șase kilograme. Dar ar putea fi mult mai ușoară, aproape de trei kilograme, dacă ar fi organizată cu inteligență: portmoneu, agendă, trusă de machiaj... obiecte mici, foarte bine alese.

## DOAR UNA SAU DOUĂ BIJUTERII

„E ceva fizic. Îmi vine greu să stau de vorbă cu o doamnă care poartă cercei mari, cu forme geometrice moderne."

YOHJI YAMAMOTO, *My Dear Bomb*

Puține persoane se mulțumesc cu una sau două bijuterii. Și nu pot înțelege că dacă sunt clasice și frumoase nu au de ce să le schimbe, iar bijuteriile din metale comune se aseamănă cu podoabele pentru bradul de Crăciun. Apoi, mai trebuie să țineți seama și de grija pe care trebuie să o aveți să nu le pierdeți sau să nu vă fie furate, ceea ce echivalează cu o îngrădire a libertății.

## UN VANITY-CASE PENTRU OBIECTELE PERSONALE

„Perfecțiunea se află în om, nu în averea lui."

OSCAR WILDE, *Gânduri*

Patru sau cinci farduri și un ulei de corp (bun pentru față, de corp, de păr) durează cel puțin șase luni. Două uleiuri esențiale (levănțică pentru piele și eucalipt pentru bronhii) și câteva aspirine rezolvă majoritatea problemelor minore.

Parfumul își are și el locul aici, la adăpost de lumină. Ce poate fi mai practic și mai feminin decât un vanity-case, ca să ne fardăm acolo unde avem lumină suficientă, să ne lăcuim unghiile în fața televizorului sau să ne putem hotărî pe loc să ne petrecem noaptea altundeva decât acasă?

## BATERIA DE BUCĂTĂRIE

„Vedem mai curând ceea ce ne lipsește, decât ceea ce avem."

ANDRÉ LORDE

Să ne imaginăm cea mai mică bucătărie: chiuvetă, un blat sub care se află frigiderul și o plită cu două ochiuri. Pe perete, o tigaie din fontă (pentru cuptor), o cratiță și capacele lor. Un tocător din lemn pentru tăiat. O etajeră pentru vasele puse la uscat. O a doua, mai sus, cu o oală, un bol cu o strecurătoare și un minirobot. Într-o cană, un cuțit, un polonic, o răzătoare, o foarfecă și un deschizător de sticle și conserve. Cu cât o bucătărie este mai complicată, cu atât veți petrece mai puțin timp în ea.

## VESELA: FIECARE CU BOLUL, FARFURIA ȘI TACÂMUL SĂU

„Trăiește fără să-ți faci griji pentru orice lucru, care oricum nu e mai de preț decât un urcior crăpat."

SANKARÂCHÂRYA

Obiectele de dimensiuni medii sunt cele mai utile: o singură lingură e suficientă pentru supă și pentru desert, farfuria de desert e perfectă și pentru un prânz ușor, pentru o gustare, pentru micul dejun... Fiecare locatar al casei – un bol, o farfurie, un tacâm, un pahar și o ceașcă. Pentru servire, un platou și o salatieră; pentru invitați, un serviciu

de masă clasic, ca pe vremuri. De ce să ne încărcăm cu mai mult? Mâncarea sănătoasă și apetisantă este mult mai importantă decât vasul în care este pusă!

## APARATURA ELECTRICĂ

„Civilizația este o multiplicare fără limite a necesităților inutile."

MARK TWAIN

Frigider, mașină de spălat rufe, aspirator, uscător de păr, fier de călcat, radio și telefon – iată de ce avem nevoie pentru a trăi neîmpovărați. Ceasul deșteptător și internetul sunt suficiente surse de poluare sonoră, consum energetic și câte și mai câte. Să recunoaștem însă că un televizor, sau un computer, are minunata calitate de a umple timpul cu o cheltuială minimă.

## MOBILIER ȘI AȘTERNUTURI

„Cât de roditoare poate deveni și cea mai mică bucată de pământ dacă este lucrată cu inteligență!"

GOETHE

O canapea extensibilă, o masă cu două scaune de birou rotative... nu cantitatea contează, ci confortul, calitatea și

ergonomia mobilierului. Cât privește așternuturile, două seturi pentru fiecare membru al familiei sunt suficiente. Dacă nu primiți foarte des oaspeți, o saltea pneumatică și un sac de dormit puțin voluminos sunt suficiente. În situații speciale, le puteți închiria o cameră la hotel, în loc să vă construiți o locuință mult mai mare decât aveți nevoie.

## BĂTRÂNUL SCULPTOR DIN KYOTO

„Lucrurile sunt stăpânul omului, și nu invers."

SIGRID UNDSET

Fiica unui bătrân sculptor din Kyoto îmi povestea cum trăia tatăl ei: nu avea nici măcar un singur obiect superfluu. La bătrânețe, când ea a vrut să-i ofere un fotoliu comod, el s-a opus cu hotărâre. Ca toți cei din generația sa, privea toate posesiunile ca pe niște dușmani de care nu voia să se lase... cotropit.

## BOCCEAUA-PEPENE

„Nimic nu mă mai leagă de această lume în afara frumuseții grăbite a anotimpurilor pe cer."

URABE KENKO, *Ceasuri leneșe*

Odată eliberați, putem înțelege că bunurile materiale nu ne oferă nimic. Un călugăr budist mi-a povestit odată despre o bătrână care, spre sfârșitul vieții, a renunțat aproape la tot ce avea și și-a păstrat numai cât i-a încăput într-o bocceluță, puțin mai mare decât un pepene. Acolo se afla, spunea ea, tot ce-i trebuia. Iar ultimele sale economii s-au dus pe unica, dar marea ei pasiune: o grădiniță plină de flori.

## CEA MAI MICĂ GRĂDINĂ DIN LUME

„Cea mai mică grădină, dar cea mai mică, e atât de atât de vastă, încât poate cuprinde un infinit... Astfel, cărturarul în umilul lui sălaș, poetul în fața mesei sale de scris, ermitul în peștera lui... toți au aproape întregul infinit. Trebuie doar să se concentreze îndestul, pentru a-l face să umple grădina cea mică... Recompunând peisajul, accedem la o forță magică, mereu crescândă. De aceea nu putem decât să credem că înțelepții cei mai înțelepți au grădini atât de mici, încât nimeni nu le bănuiește existența. Atât de mici, încât le țin pe vârful unei unghii, atât de mici, încât le pot închide într-un medalion. Uneori, înțeleptul scoate medalionul din buzunarul de la piept. Și îl deschide. Cea mai mică grădină se ivește, cu smochini și baobabi pe malul lacurilor întinse, unite prin poduri boltite. Iar înțeleptul, devenit brusc mare cât o sământă de mac, se plimbă plin de încântare prin micul lui infinit, vast cât cerul și pământul la un loc."

MICHEL TOURNIER, *Meteorii*

# 2

# VOLUM MIC ȘI GREUTATE MICĂ

# PENTRU TOATĂ AVEREA

„Simplitatea este armonia perfectă între frumusețe, utilitate și corectitudine."

FRANK LLOYD WRIGHT

Un obiect este ergonomic dacă este gândit pentru corpul uman, dacă îi asigură confort și eficiență și oferă mișcării și atitudinii un aer fluid și lejer. Ergonomic este un obiect ușor (simplu de ridicat, de așezat și de aranjat), puțin voluminos (compact, cu dimensiuni reduse) și plăcut de folosit (poate fi ținut bine în mână, se mulează pe formele corpului). Spre deosebire de sentimente și de senzații (pe care nu le putem măsura sau cântări), de ce să nu folosim pentru ele cifre, greutăți, măsuri, cu splendida lor precizie? Simțurile ne trădează deseori. Când cumpărați o geantă, de pildă, interesați-vă de dimensiunile ei, de greutate și, firește, de materialul din care este lucrată. Cea mai ușoară și mai rezistentă piele este cea de struț, de capră și de șarpe. Și apoi, ce poate fi mai important decât să ne protejăm coloana, încărcând-o cât mai puțin?

Piese de mobilier, alte lucruri... Pentru a trăi plăcut, alegeți numai obiecte mici, compacte, pliabile, mobile și cât mai puțin deranjante. Veți dezvolta astfel o pasiune prin excelență niponă: aceea a miniaturizării. Și veți câștiga totodată alte două bunuri prețioase: timp și încă puțin spațiu binevenit.

## CEA MAI INTELIGENTĂ GEANTĂ DIN LUME: JAPONEZUL FUROSHIKI

„Cine strânge averi are multe de pierdut."

LAO TSU

Nu există nimic mai practic și mai minimalist decât acest strămoș al genții, *furoshiki:* un pătrat din pânză de 90 x 90 centimetri, înnodat în cele patru colțuri, în care se poate pune sau transporta orice: pleduri, cutii, îmbrăcăminte pentru alte anotimpuri, sticle de alcool, o tartă caldă, în tavă, care trebuie să ajungă la prieteni etc.

## MATERIALE FOARTE UȘOARE PENTRU HAINE ȘI AȘTERNUTURI

Cașmir, nailon, puf, microfibră, mătase, voal... Așternuturile fine și ușoare sunt mai simplu de întins și de strâns decât cele de in, spre exemplu – plăcute, desigur, dar atât

de dificil de întreținut! În geantă, o eșarfă din crêpe de Chine (împăturită, nu este mai mare decât un pachet de cărți de joc). Pentru baie, lavete absorbante care se usucă rapid. Pentru iarnă, două sau trei pulovere din cașmir.

## USTENSILE DE BUCĂTĂRIE, CA PENTRU PĂPUȘI

„Amintiți-vă întotdeauna că, pentru o viață fericită, este nevoie de foarte puțin."

MARC AURELIU, *Gânduri către sine însuși*

O tigaie mică, de 16 centimetri în diametru, o strecurătoare nu mai mare decât jumătate de pepene... pe care le puteți folosi de mai multe ori pentru pregătirea unei mese sunt mult mai plăcute decât obiectele mari. Nu ocupă mult loc nici pe suprafața de lucru, nici pe grătarul de uscare și nici în dulap și readuc în bucătărie una dintre marile plăceri ale copilăriei: joaca de-a gătitul.

## ARTA DE A CĂLĂTORI „CA FULGUL": 0% STRES

„Cărțile mele trebuie... să-mi hrănească timpul... să fie pline de putere și suple, ca să le pot citi ținându-le cu o singură mână."

THÉODORE MONOD, *Le Desert des deserts*

Creme, parfumuri... orientați-vă spre eșantioane. Șampon și săpun... cumpărați-le de la destinație. Tricouri, pantaloni, rochii... o piesă ori două din fiecare ajung. Alegeți materiale ușoare și neșifonabile (microfibră, gabardină, jerseu de mătase etc.).

În avion, îmbrăcați-vă cu cele mai voluminoase haine. Ajunși la destinație, renunțați la suvenire; în locul lor, când veți reveni acasă, vă puteți invita prietenii la un restaurant cu specificul țării în care ați călătorit, povestindu-le tot ce ați văzut.

## NICIODATĂ FĂRĂ ȘOSETE DE PROTECȚIE

În Japonia, toată lumea se descalță când merge în vizită, ceea ce nu este neapărat o plăcere. Chiar dacă nu trăiți în Țara Soarelui-Răsare, este practic și ingenios să aveți mereu în geantă o pereche de șosete pe care să le puneți peste ciorapi (care pot fi utile și în avion, în tren, la hotel etc.).

## GEANTA MICĂ, PENTRU NOAPTE: PUȚINUL NECESAR

Pentru o noapte petrecută departe de casă este bine să aveți întotdeauna pregătită o geantă cu: pijama de călătorie (cea mai lejeră, mai confortabilă, mai elegantă și neșifonabilă este pijamaua din jerseu de mătase), periuță de

dinți, lenjerie intimă, ceas deșteptător extraplat, câteva eșantioane de parfum și două flacoane mici din plastic pentru șampon și săpun lichid.

## BUREȚI, SĂPUN ȘI MICI FLACOANE DIN STICLĂ REFOLOSIBILE, DE LA O JAPONEZĂ DIN VECHEA GENERAȚIE

Chiyo, o bună prietenă, iubește tot ce e mic, ușor și practic. Ea obișnuiește să taie în două bureții și săpunurile: „Sunt mai practice pentru spălat vasele, necesită mai puțin detergent și se usucă mai ușor." De asemenea, „Se țin mai ușor în mână și se consumă mai lent." Chiyo păstrează borcanele mici, din sticlă, în care pune fructele prea coapte din care pregătește un compot, sau puțin oțet parfumat (cu ierburi fine, coji de măr macerate în oțet obișnuit) sau mâncarea rămasă de la cină, pe care o va lua a doua zi la pachet.

## CUPELE DE ȘAMPANIE ȘI DIAMETRUL LOR MAGIC

Pe vremuri, japonezii trăiau lipsiți de griji materiale: cheltuiau în fiecare seară banii câștigați în ziua respectivă și aveau foarte puține lucruri. Tot ce confecționau era gândit în termeni de lejeritate. Cupele de sake, de pildă, aveau dimensiunea și forma alungită a unor cupe de șampanie

fără picior – formă care conferă eleganță gestului, fără a obosi încheietura. Recent, producătorii de băuturi la doză, de șampoane etc. au preluat această formă, iar cifrele lor de afaceri s-au triplat.

## PLIABIL, ÎNCASTRABIL, COMPACTABIL... O PASIUNE

Seturi de măsuțe superpozabile, cești de cafea pliabile, scaune adaptabile, tablouri tip jaluzea (pentru a schimba frecvent decorul), saltele (depozitate ziua în dulap), mese extensibile... Cu asemenea piese de mobilier puteți avea mai mult spațiu într-o încăpere de 30 de metri pătrați decât într-una de 50! Mie îmi plac în mod deosebit scaunele de birou elegante, cu cotiere, rotițe, șezut pivotant și spătar reglabil, folosite la masă. Gata cu supliciul de a sta imobil, drept și incomod ore întregi la prânzuri interminabile!

## ȘERVEȚELE PLIATE PENTRU A ÎNCĂPEA PERFECT ÎN PALMĂ

Dacă țineți la convenții, de ce să nu folosiți la masă, în locul șervetelor, șervețelele din bumbac rezervate în trecut „ceaiului"? În Japonia, șervetele, prosoapele de bucătărie, batistele măsoară în general 30 x 30 centimetri. Pliate în patru și apoi încă în trei, ele asigură o maleabilitate și o

eficacitate incomparabile, încap perfect în palmă și, în plus, despăturite și împăturite altfel, oferă mai multe suprafețe curate.

## AGENDE, NOTESURI, CARNEȚELE: PATRU DIMENSIUNI STANDARD FUNCȚIONALE

„Listele sunt portcheiul memoriei."

PIERRE DAC

Dimensiunea imprimatelor, în general formatul A4 (29,5 x 21 cm), este cea care ar trebui să determine și dimensiunea servietei. Formatul A5 (jumătate din A4) este perfect pentru carnete și notesuri (ușor de folosit pe masă, pe genunchi etc.). Dimensiunea de tip pașaport este ideală pentru agenda de buzunar sau pentru portofel. Iar ultima dimensiune, de carte de credit (portmoneu, pudrieră), este discretă și se poate transforma, cu ajutorul unei foi împăturite (sau tăiate și apoi capsate), în opt, într-un adorabil carnețel post-it.

## CELE CINCI INSTRUMENTE ALE MINIMALISTULUI

Un cronometru de bucătărie (pentru a ne obișnui să lucrăm repede sau, dimpotrivă, pentru a constata ce puțin

eficacitate incomparabile, încap perfect în palmă și, în plus, despăturite și împăturite altfel, oferă mai multe suprafețe curate.

## AGENDE, NOTESURI, CARNEȚELE: PATRU DIMENSIUNI STANDARD FUNCȚIONALE

„Listele sunt portcheiul memoriei."

PIERRE DAC

Dimensiunea imprimatelor, în general formatul A4 (29,5 x 21 cm), este cea care ar trebui să determine și dimensiunea servietei. Formatul A5 (jumătate din A4) este perfect pentru carnete și notesuri (ușor de folosit pe masă, pe genunchi etc.). Dimensiunea de tip pașaport este ideală pentru agenda de buzunar sau pentru portofel. Iar ultima dimensiune, de carte de credit (portmoneu, pudrieră), este discretă și se poate transforma, cu ajutorul unei foi împăturite (sau tăiate și apoi capsate), în opt, într-un adorabil carnețel post-it.

## CELE CINCI INSTRUMENTE ALE MINIMALISTULUI

Un cronometru de bucătărie (pentru a ne obișnui să lucrăm repede sau, dimpotrivă, pentru a constata ce puțin

timp ne iau anumite activități), un metru de croitorie sau de tâmplărie (pentru precizie în aranjarea mobilierului, pentru unele cumpărături), o mică balanță (cu ajutorul căreia ne vom da seama că numai portmoneul cântărește 500 de grame), un cântar de baie (cel mai bun și mai sincer prieten al siluetei) și un pedometru (pentru a ne asigura că facem cel puțin cinci mii de pași zilnic).

3

# CHELTUIELI MICI, DAR ÎNȚELEPTE, PENTRU A ECONOMISI

„Ce ar fi dacă am reuși să trăim cu mai puțin, în loc să ne zbatem să câștigăm cât mai mult ca să reușim să trăim?"

JULES RENARD, *Jurnal*

Dacă vrem să aplicăm în viață principiile micului infinit, trebuie să acceptăm și chiar să apreciem necesitatea de a cheltui cu inteligență și cumpătare. Criza economică prin care trecem este dificilă și, mai mult decât orice altceva, ar trebui să ne îndemne să luăm aminte la cuvintele lui Roosevelt: „Fiecare bănuț contează." Este adevărat că banii au o valoare subiectivă (unii câștigă mulți, dar trăiesc ca niște sclavi, iar alții muncesc pentru un salariu minim și se consideră privilegiați), dar acest lucru n-ar trebui să ne împiedice să ne amintim că nu e cazul să cheltuim decât pentru ceea ce merită cu adevărat. Dacă avem bani mai mulți decât necesar, cu atât mai bine. Dacă nu, să ne străduim să-i cheltuim doar pe ceea ce ne hrănește trupul și spiritul, iar pentru restul să practicăm trocul, frugalitatea și utilul „bricolează singur" (ceea ce poate însemna, de pildă,

și să plantăm în curte praz în loc de flori). Există atâtea alte lucruri pe lângă bunurile de consum! Oamenii modești și spirituali au subliniat întotdeauna că sărăcia îi ajută să se simtă bogați, fiindcă au deja în ei înșiși tot ce le trebuie.

## SĂ TRĂIM LA UN NIVEL MAI SCĂZUT DECÂT MIJLOACELE DE CARE DISPUNEM

„Publicitatea este știința de a frâna inteligența umană, pentru a-i sustrage bani."

STEPHEN LEACOCK, *Garden of Folly*

Cei care trăiesc cu adevărat în lipsuri nu cer nimic nimănui. Se plâng în schimb cei care bat barurile, cumpără pe credit plasme uriașe și umplu cursele charter spre destinații de tip „hotel de cinci stele cu bar la piscină". Dar calitatea pentru strictul necesar costă mult mai puțin decât asemenea snobisme vulgare. Înainte de a cheltui, întrebați-vă de fiecare dată ce anume vă vor aduce banii aceia. Ceva de calitate? Ceva într-adevăr util?

## CUMPĂRÂND OBIECTE DE CALITATE, EVITAȚI RISIPA

„Am gusturi simple: mă mulțumesc cu ce e mai bun."

OSCAR WILDE

O doamnă din Kyoto îmi spunea că dacă vom cumpăra doar cele mai bune legume, peștele cel mai fin și cel mai de calitate ceai etc., vom avea cele mai mari beneficii, fără să risipim nimic: cât mai puțin de curățat și de aruncat, cât mai puține deșeuri și mai puține resturi la masă. Mâncarea bună se mănâncă repede și încântă simțurile chiar și în cantități mici.

## CÂND CUMPĂRĂM CEVA, CUMPĂRĂM DE FAPT O PARTE DIN NOI ÎNȘINE

„Să nu supraestimăm și nici să nu subestimăm valoarea banului: este cel mai bun servitor, dar și cel mai tiranic stăpân."

ALEXANDRE DUMAS FIUL

Un japonez își alcătuiește patru bugete distincte: pentru achiziții durabile (mobilier, haine), pentru consumabile (alimentație, electricitate), pentru cheltuielile obligatorii (educație, îngrijiri medicale) și pentru divertisment. O gheișă își folosește prosoapele de bucătărie până la urzeală, dar nu face economie la prețul unui chimono sau al unui curs de muzică predat de un profesor renumit; valoarea cumpărăturilor trebuie să-i ofere mai mult decât prețul plătit. Fiți atent chiar și în privința unui timbru poștal: puteți să evitați cumva cumpărarea lui sau s-o amânați? Este o achiziție rentabilă? Rentabilizabilă?

## O MICĂ SUMĂ DE REZERVĂ ȘI MINIACȚIUNI PREVENTIVE

„Bogăția fiecăruia se judecă după cât este capabil să lase deoparte."

H.D. THOREAU

Japonezele știu că e mai greu să păstrezi banii decât să-i cheltuiești și își fac mici rezerve secrete pentru a face față – chiar și la un nivel minim – situațiilor neprevăzute (boală, copii în dificultate, divorț etc.). Ele tratează banii ca pe o forță necunoscută, de care se tem. Și știu totodată că cea mai bună modalitate de a face economii este să-și îngrijească sănătatea. Costurile pierderii ei sunt mult mai mari decât banii economisiți.

## AVANTAJELE PLANIFICĂRII BUGETULUI

„Banii sunt ca timpul: nu-i irosiți și veți avea întotdeauna suficienți."

DUCELE DE LÉVIS

Mulți occidentali declară că nu le place să-și numere banii mărunți. Dar refuză să ia un taxi chiar dacă au un bagaj care cântărește 20 de kilograme. Ei sunt mai degrabă sclavii banilor decât cei care își planifică bugetul și alocă sume inclusiv pentru transport și pentru distracție,

și își acordă mici bonusuri, fără excese, dar și fără sentimente de culpabilitate. Frugalitatea nu exclude luxul; ne învață doar să-l planificăm!

## PUȚINE CĂRȚI DE CREDIT, MAI PUȚINE CARDURI DE REDUCERI ȘI NICIODATĂ CARDURI DE FIDELITATE

„Dacă n-ai bani, nu cheltui."

Deviza bunicilor noștri

Folosiți o singură carte de credit (pentru rezervarea călătoriilor, pentru taxe de autostradă), apelați rareori la cecuri (servesc la păstrarea urmelor) și refuzați cardurile de fidelitate (chiar vă doriți cafetiera oferită gratis pentru un an de cumpărături?) – iată cum vă puteți ușura considerabil existența. Cine spune bani spune lichidități, lejeritate și libertate. Singurul credit bancar admis ar trebui să fie cel pentru cumpărarea casei.

## CEI CU ADEVĂRAT BOGAȚI CĂLĂTORESC LA CLASA „ECONOMIC"

„Să trăiești ca un sărac și să gândești ca un bogat."

ANDY WARHOL

și își acordă mici bonusuri, fără excese, dar și fără sentimente de culpabilitate. Frugalitatea nu exclude luxul; ne învață doar să-l planificăm!

## PUȚINE CĂRȚI DE CREDIT, MAI PUȚINE CARDURI DE REDUCERI ȘI NICIODATĂ CARDURI DE FIDELITATE

„Dacă n-ai bani, nu cheltui."

Deviza bunicilor noștri

Folosiți o singură carte de credit (pentru rezervarea călătoriilor, pentru taxe de autostradă), apelați rareori la cecuri (servesc la păstrarea urmelor) și refuzați cardurile de fidelitate (chiar vă doriți cafetiera oferită gratis pentru un an de cumpărături?) – iată cum vă puteți ușura considerabil existența. Cine spune bani spune lichidități, lejeritate și libertate. Singurul credit bancar admis ar trebui să fie cel pentru cumpărarea casei.

## CEI CU ADEVĂRAT BOGAȚI CĂLĂTORESC LA CLASA „ECONOMIC"

„Să trăiești ca un sărac și să gândești ca un bogat."

ANDY WARHOL

Cei cu adevărat bogați, care cunosc valoarea banului, nu se înjosesc să facă paradă. Preferă să călătorească la clasa „economic".și să le ofere prietenilor, în momente deosebite, un vin nobil. Pe care îl vor ține minte multă vreme. Banii ar trebui să servească pentru educație, călătorii, experiențe de viață, și cât mai puțin posibil pentru acumularea de bunuri materiale…

4

# UN CONSUM REDUS

„Un sfânt trăiește ca un porumbel, se hrănește ca puiul lui și dispare fără să lase vreo urmă, ca pasărea cerului."

ZHUANGZI (celebru taoist)

De dimineața până seara, în fiecare zi a vieții, CONSUMĂM: curent electric, apă, produse de toaletă, de menaj, cosmetice, mâncare, medicamente etc. Mii de gesturi mărunte ne-au devenit atât de familiare, încât nici nu le mai acordăm atenție. Dar cât de ușor ne-ar fi, dacă le-am acorda puțină atenție, să risipim mai puțin, să ne intoxicăm mai puțin și să ne împovărăm mai puțin! Ecologia este de fapt o falsă problemă: dacă am consuma mai puțin, nici nu s-ar mai pune problema reciclării, a produselor non-„bio" (fiindcă toate ar trebui să fie bio, firește) și a economisirii energiei. În trecut nu se vorbea despre ecologie; risipa era considerată un păcat, apanajul câștigului mult prea „facil", ceva de disprețuit. Astăzi, evocarea risipei în termeni de „morală" pare a fi un tabu mai drastic decât etalarea vieții intime pe internet sau lipsa de reacție față de clipurile publicitare care ne bombardează cu

„Un sfânt trăiește ca un porumbel, se hrănește ca puiul lui și dispare fără să lase vreo urmă, ca pasărea cerului."

ZHUANGZI (celebru taoist)

De dimineața până seara, în fiecare zi a vieții, CONSUMĂM: curent electric, apă, produse de toaletă, de menaj, cosmetice, mâncare, medicamente etc. Mii de gesturi mărunte ne-au devenit atât de familiare, încât nici nu le mai acordăm atenție. Dar cât de ușor ne-ar fi, dacă le-am acorda puțină atenție, să risipim mai puțin, să ne intoxicăm mai puțin și să ne împovărăm mai puțin! Ecologia este de fapt o falsă problemă: dacă am consuma mai puțin, nici nu s-ar mai pune problema reciclării, a produselor non-„bio" (fiindcă toate ar trebui să fie bio, firește) și a economisirii energiei. În trecut nu se vorbea despre ecologie; risipa era considerată un păcat, apanajul câștigului mult prea „facil", ceva de disprețuit. Astăzi, evocarea risipei în termeni de „morală" pare a fi un tabu mai drastic decât etalarea vieții intime pe internet sau lipsa de reacție față de clipurile publicitare care ne bombardează cu

femei pe jumătate goale și atitudini lascive (o exploatare a corpului feminin și a intimității lui în scopuri mercantile).

## TREI PICĂTURI DE DETERGENT DE VASE PE BURETE

„Trăiește cât mai pedant posibil în fiecare zi."

Proverb japonez

De ce să spălăm cu detergent vasele care nu sunt murdare de grăsime (pahare, ceainic etc.)? Vasele cu grăsime, în schimb, pot fi puse în chiuvetă în apă cu puțină spumă și lăsate la înmuiat, dacă e cazul. Timpul și apa fac foarte bine munca mașinii de spălat vase, care trebuie umplută, golită, întreținută (produse anticalcar, scurgeri de apă, pene de curent), plătită (plus costul curentului electric și al produselor de spălat), care mai ocupă și un spațiu prețios.

## CÂTEVA ULEIURI ESENȚIALE: ESENȚA MINIMALISMULUI

„Cine trăiește mulțumit neavând nimic are de toate."

BOILEAU, *Epistole*

Câteva picături puse în apa de baie, pe ceara topită a lumânării, în deodorantul pentru toaletă, în detergentul de rufe

etc. ajută la eliminarea a 90% din produsele menajere și a odorizantelor de cameră alese tocmai pentru parfumurile lor artificiale, nocive pentru sănătate. Utile și din punct de vedere medical: levănțica pentru infecții cutanate (afte, arsuri), eucaliptul pentru bronhii și așa mai departe. Citiți *Aromaterapia* de Jean Valnet și veți scăpa de 80% din conținutul dulăpiorului cu medicamente.

## UN TUB DE PASTĂ DE DINȚI ȘI UN SĂPUN DE MARSILIA PENTRU ȘASE LUNI

„Cine nu acordă atenție lucrurilor mărunte nu va izbuti niciodată ceva grandios."

NINOMIYA SONTOKU, *Vorbe de seară*

Publicitatea ne îndeamnă să punem pastă din belșug pe periuța de dinți. Unicul efect real obținut este însă împrospătarea gustului. Pentru o bună curățare este suficient să folosim pastă de dinți cât un bob de mazăre (cariile sunt provocate de zahărul care acidifiază sângele și saliva). Importantă este perierea fiecărui dinte în parte și apoi utilizarea aței dentare, pentru a elimina resturile rămase între dinți. Cât despre săpunul de uz general (toaletă, rufe, podele), în trecut oamenii obișnuiau să cumpere, de Crăciun, un cub generos de săpun, pentru tot anul. De ce să nu procedăm și noi la fel, astăzi?

## PRODUSELE MELE DE MENAJ, TREI LA NUMĂR

„Lustruiește oglinda și apoi lustruiește-o din nou. Chipul tău va deveni mai frumos."

Proverb japonez

Pentru întreținerea casei avem nevoie de foarte puțin: un detergent eficient (pentru podele, instalații sanitare, rufe), un produs nepoluant pulverizant (oțetul alb pentru blatul din bucătărie, geamuri, frigider, oglinzi și robinete) și o lavetă din microfibră. În realitate, doar apa este suficientă: petele curățate imediat nu au timp să se întărească și nici praful să se transforme în depuneri groase (prin amestecarea cu umiditatea din aer).

## UN FRIGIDER DE MICI DIMENSIUNI

„Prea mult din ceva înseamnă lipsă în altceva."

Proverb arab

La micii comercianți, numai produsele lactate, carnea și mezelurile sunt refrigerate. Dar la dumneavoastră acasă? Probabil că la această listă se adaugă ouăle, maioneza, dulceața, apa minerală, fructele, legumele etc. Câtă risipă de energie și de spațiu pentru frigidere mai înalte decât noi! Trei morcovi pot fi păstrați foarte bine împachetați în hârtie de ziar și puși într-o pungă de plastic (altfel se usucă),

## PRODUSELE MELE DE MENAJ, TREI LA NUMĂR

„Lustruiește oglinda și apoi lustruiește-o din nou. Chipul tău va deveni mai frumos."

Proverb japonez

Pentru întreținerea casei avem nevoie de foarte puțin: un detergent eficient (pentru podele, instalații sanitare, rufe), un produs nepoluant pulverizant (oțetul alb pentru blatul din bucătărie, geamuri, frigider, oglinzi și robinete) și o lavetă din microfibră. În realitate, doar apa este suficientă: petele curățate imediat nu au timp să se întărească și nici praful să se transforme în depuneri groase (prin amestecarea cu umiditatea din aer).

## UN FRIGIDER DE MICI DIMENSIUNI

„Prea mult din ceva înseamnă lipsă în altceva."

Proverb arab

La micii comercianți, numai produsele lactate, carnea și mezelurile sunt refrigerate. Dar la dumneavoastră acasă? Probabil că la această listă se adaugă ouăle, maioneza, dulceața, apa minerală, fructele, legumele etc. Câtă risipă de energie și de spațiu pentru frigidere mai înalte decât noi! Trei morcovi pot fi păstrați foarte bine împachetați în hârtie de ziar și puși într-o pungă de plastic (altfel se usucă),

iar resturile rămase de la masă ajung în cea mai mare parte la coșul de gunoi. Mai util este un mic congelator, în special pentru familiile numeroase și pentru cele care nu au magazine în imediata apropiere a locuinței.

## PREFERINȚA PENTRU COMERȚUL DE CARTIER

„Când îți pui o dorință, întreabă-te ce se va întâmpla dacă nu se va îndeplini."

EPICUR, *Maxime*

Hipermarketurile ne îndeamnă la hiperconsum. Într-un magazin mic, cumpărăm însă întotdeauna cu mai multă strângere de mână. Hoteluri, restaurante, magazine de cartier... De ce să îngrășăm marile lanțuri comerciale care fac profituri nerușinate din banii noștri, pe care îi speculează apoi la bursă? Micii comercianți trăiesc efectiv de pe urma clienților. Apelând doar la serviciile lor ne oferim un excelent mijloc de sabotare a actualului capitalism feroce.

## CELE MAI VARIATE SERVICII

„Banii pe care îi avem sunt un instrument al libertății; cei pe care îi căutăm sunt unealta servituții."

JEAN-JACQUES ROUSSEAU, *Confesiuni*

Călcatul rufelor? Există atâtea haine pe care le putem întreține singuri! Când a hotărât să trăiască în completă autonomie, Gandhi a renunțat la serviciile curățătoriilor și ale frizerilor; de atunci, au început să se tundă cu toții în familie, unul pe altul. Singurele excepții pot fi livrările la domiciliu (cu costul inclus în preț) sau asistența pentru persoanele vârstnice ori cu dizabilități. Restul serviciilor țin doar de lene sau de lipsă de noblețe.

## CELE 20–30 DE PRODUSE ALIMENTARE DE BAZĂ

„Consumând alimentele promovate de publicitate, consumăm de fapt... publicitate."

MARIE-PAULE DOUSSET

Specialiștii au constatat că fiecare persoană consumă în mod repetat aceleași 20–30 de produse alimentare. Pentru unii, baza o reprezintă cartofii; pentru alții, orezul. Conștientizarea acestei realități ne ajută să nu mai cumpărăm, sub pretextul câte unei schimbări, produse noi care deseori ajung în coșul de gunoi. Mai bine ar fi să ne preocupe calitatea produselor pe care le folosim în mod obișnuit (origine, compoziție etc.) și să câștigăm astfel în simplitate.

## CUM SĂ FII UN MAESTRU ÎN ARTA KUFU (SAU CUM SĂ GÂNDIM ÎNAINTE DE A CONSUMA)

„Să faci tot ce poți, cu ceea ce ai, acolo unde te afli."

THEODORE ROOSEVELT

*Kufu*, termen cu conotații pozitive și etice întrebuințat frecvent în limba japoneză, se traduce prin îndemnul de a face tot ce putem cu ceea ce avem, fără să ne dorim să dobândim altceva – altfel spus, să găsim soluții folosindu-ne ingeniozitatea, spre exemplu să picurăm câțiva stropi de lavandă pe un pliculeț de ceai uscat, pe care să îl punem apoi în șifonier. Sau în zilele caniculare să ne răcorim doar cu apă rece și gheață din congelator.

# 5

# MESE FRUGALE ȘI MICI EXERCIȚII

„Nu cumpăr și nu gătesc niciodată decât strictul necesar."

TOINETTE LIPPE, *Nothing Left Over*

Dacă există un subiect inevitabil în aspirația spre micul infinit, acesta este cel al mâncării. Sfaturile și informațiile nutriționale ne asaltează de pretutindeni, și totuși continuăm să mâncăm prea mult sau prea nesănătos. Prin urmare, nu atât conținutul farfuriilor trebuie să ne preocupe, ci mai degrabă relația pe care o avem cu mâncarea: atenția pe care i-o acordăm, plăcerea și beneficiile pe care ea ni le-ar putea oferi dacă am ști să o consumăm în cantități mai mici. Mâncați mai ușor și veți trăi mai mult, spune un proverb. Arta de a aprecia și de a savura fiece înghițitură la o masă rafinată și sobră este cel mai scurt și mai firesc drum spre regăsirea unui trup sănătos și suplu și a unui spirit fericit. Și apoi, sănătatea presupune totodată somn și exercițiu fizic. Dacă dormiți puțin sau prost și dacă nu faceți mișcare suficientă, nu veți putea fi în cea mai bună formă, orice vârstă și situație materială ați avea.

„Nu cumpăr și nu gătesc niciodată decât strictul necesar."

TOINETTE LIPPE, *Nothing Left Over*

Dacă există un subiect inevitabil în aspirația spre micul infinit, acesta este cel al mâncării. Sfaturile și informațiile nutriționale ne asaltează de pretutindeni, și totuși continuăm să mâncăm prea mult sau prea nesănătos. Prin urmare, nu atât conținutul farfuriilor trebuie să ne preocupe, ci mai degrabă relația pe care o avem cu mâncarea: atenția pe care i-o acordăm, plăcerea și beneficiile pe care ea ni le-ar putea oferi dacă am ști să o consumăm în cantități mai mici. Mâncați mai ușor și veți trăi mai mult, spune un proverb. Arta de a aprecia și de a savura fiece înghițitură la o masă rafinată și sobră este cel mai scurt și mai firesc drum spre regăsirea unui trup sănătos și suplu și a unui spirit fericit. Și apoi, sănătatea presupune totodată somn și exercițiu fizic. Dacă dormiți puțin sau prost și dacă nu faceți mișcare suficientă, nu veți putea fi în cea mai bună formă, orice vârstă și situație materială ați avea.

## VIAȚA SOBRĂ A CELEBRULUI VENEȚIAN LUIGI CORNARO

„De când am ales sobrietatea, am fost mereu sănătos."
LUIGI CORNARO, *Discorsi della vita sobria*

Diagnosticat de medici cu o boală letală la vârsta de 35 de ani, Luigi și-a recăpătat sănătatea în decurs de un an, datorită unei diete zilnice stricte: 425 mililitri de „vin ușor" și 350 de grame de alimente. A trăit o sută doi ani și, la vârsta de nouăzeci de ani, a scris primul dintre cele patru tratate ale sale despre sănătate, în care insista pe trei puncte: puțină mâncare, evitarea situațiilor stresante și a petrecerilor. De aceste aspecte, scria el, depind fericirea și sănătatea noastră; mâncarea și băutura în exces duc la melancolie și la trăiri negative.

## BOLUL PRINȚESEI

„Două tatami, orez alb fiert pe plită, alături de un ou... Și atunci a cuprins-o un val de fericire înțelegând că putea trăi atât de mulțumită cu atât de puțin..."
FUMIKO HAYASHI, *Nori plutitori*

Vesela japoneză pare să provină dintr-un serviciu de masă pentru păpuși. Unele boluri pentru orez, numite „boluri de prințesă", sunt chiar foarte mici: au 9 centimetri în diametru și un volum de circa 80 de grame de orez sau de alte

alimente. Aceste vase sunt apreciate de doamnele din Kyoto, mândre și preocupate de silueta lor. Oare nu ar putea fi acesta unul dintre secretele legendarei longevități a niponilor?

## O „DEMOAZELĂ“ LA MICUL DEJUN

„Orice meniu are regulile lui."

JEAN ROSTAND

Câteva secrete ale unei siluete perfecte: „mic", „puțin", „subțire". Feliile de pâine subțiri, pe care se întinde gemul, se mai numesc și „demoazele". După ce am aflat de această delicioasă expresie, am refuzat orice alt tip de tartină. Asemenea amuzante reduceri cantitative au, în mod paradoxal, cel mai puternic impact asupra sănătății. Mesele sumare, alcătuite din alimente variate, satisfac plăcerea gustativă și sunt mai sățioase decât un întristător „cotlet cu cartofi la cuptor"!

## LOGICA PLATOULUI MIXT ȘI A PLĂCERILOR SALE

„Trebuie să slăbești puțin ca să poți să mănânci mai puțin."

Dicton japonez

Se spune adesea că „împărțim bucatele". Dar este oare o expresie corectă? Apetitul și preferințele culinare variază de la o persoană la alta. Un platou mixt perfect „gândit" pentru fiecare invitat are multe de oferit, chiar dacă conține foarte puțin: satisfacție vizuală și mulțumirea unui „adevărat festin". Ce deosebire mare față de o farfurie plină cu spaghete pe un colț al mesei din bucătărie! Platoul mixt poate fi o gustare perfectă, dar și o masă în sine.

## SĂ MESTECI DE TREIZECI DE ORI

„Obișnuim să luăm înghițituri prea mari; ceea ce este total greșit."

Cercetător nipon în domeniul obezității

Cel mai bun „agent" de potolire a foamei este, așa cum a descoperit un medic nipon, histamina, un neurotransmițător. Nivelul ei crește odată cu masticația. Grație tehnicii sale, pacienții au izbutit să piardă până la 40 de kilograme în decurs de șase luni; ei s-au „antrenat" pentru înghițituri cât mai mici, care pot deveni o pastă după ce sunt mestecate de treizeci de ori. După douăzeci de minute, timp în care a consumat foarte puțină mâncare, pacientul ajunge la senzația de sațietate.

Se spune adesea că „împărţim bucatele". Dar este oare o expresie corectă? Apetitul şi preferinţele culinare variază de la o persoană la alta. Un platou mixt perfect „gândit" pentru fiecare invitat are multe de oferit, chiar dacă conţine foarte puţin: satisfacţie vizuală şi mulţumirea unui „adevărat festin". Ce deosebire mare faţă de o farfurie plină cu spaghete pe un colţ al mesei din bucătărie! Platoul mixt poate fi o gustare perfectă, dar şi o masă în sine.

## SĂ MESTECI DE TREIZECI DE ORI

„Obişnuim să luăm înghiţituri prea mari; ceea ce este total greşit."

Cercetător nipon în domeniul obezităţii

Cel mai bun „agent" de potolire a foamei este, aşa cum a descoperit un medic nipon, histamina, un neurotransmiţător. Nivelul ei creşte odată cu masticaţia. Graţie tehnicii sale, pacienţii au izbutit să piardă până la 40 de kilograme în decurs de şase luni; ei s-au „antrenat" pentru înghiţituri cât mai mici, care pot deveni o pastă după ce sunt mestecate de treizeci de ori. După douăzeci de minute, timp în care a consumat foarte puţină mâncare, pacientul ajunge la senzaţia de saţietate.

## REZERVAȚI-VĂ CEL PUȚIN DOUĂZECI DE MINUTE PENTRU O MASĂ FRUGALĂ

Dacă mâncați în grabă, de fapt pierdeți timpul. Fiecare masă ar putea fi o sărbătoare, un moment de fericire simplă. Încercați un exercițiu plăcut: verificați câte minute puteți savura un pătrățel de ciocolată. Repetați eventual exercițiul cu un pahar de alcool: delectați-vă cu el timp de o oră. Aceste exerciții vă vor ajuta să vă stăpâniți cu ușurință într-o companie plăcută.

## TREI MINUTE ȘI TREI PREPARATE PENTRU O MASĂ DELICIOASĂ ȘI SĂNĂTOASĂ

„Veritabilul gust nu se simte pe limbă, ci în spirit."

O cantitate prea mare de alimente în frigider nu poate stimula imaginația (ne obligă doar să alegem), în timp ce o omletă cu ciuperci, o andivă cu sos vinegretă și o felie de pâine integrală constituie exemple de meniuri simple, delicioase, sănătoase și rapid de preparat (trei minute). Câteva „provizii" de bază (conservă de ton, ciuperci deshidratate, paste făinoase, orez, linte, câteva legume și fructe crude) ne asigură o masă echilibrată, proaspătă și ușor de preparat.

## CA SĂ MÂNCĂM MAI PUȚIN SĂRAT, MAI PUȚIN DULCE ȘI MAI PUȚIN GRAS, TREBUIE SĂ GĂTIM

„Mai puțină sare și mai mult oțet."

Dicton japonez

Dacă ne hotărâm să gătim acasă, pornind de la câteva alimente naturale, putem mânca mai puțin sărat, mai puțin dulce și mai puțin gras decât în oraș. Produsele procesate industrial au întotdeauna un gust artificial pronunțat. Acasă putem asezona preparatele cu puțină ceapă, cu lămâie, cu un ulei de calitate și un dram de usturoi. Aceste condimente sunt suficiente – chiar și fără „otrăvuri" ca sarea, zahărul și grăsimile animale – pentru a sublinia gustul fin al peștelui sau aroma delicată a cartofilor.

## FĂRĂ CĂRȚI DE BUCATE ȘI DOAR CÂTEVA REȚETE

„Mă mulțumesc întotdeauna cu cele mai banale mâncăruri... normalitatea și obișnuința îmi aduc pe loc mulțumire."

JOHN LANE, *The Spirit of Silence*

Mai mult decât ar putea s-o facă o sută de cărți de bucate, imaginația și dragostea sunt cele care conferă savoare preparatelor culinare. Putem foarte bine să adaptăm la gusturile și la nevoile noastre nutriționale (în funcție de vârstă, constituție fizică) rețetele dintr-o singură carte de bucate

bună, „furând" ici și colo secretele profesioniștilor: un strop de ghințură la friptura de porc, un dram de miere cu scorțișoară în mâncarea de prune uscate, o picătură de pastis în langustinele la tigaie etc.

## CEAIUL DE LA ORA CINCI SAU CINĂ FRUGALĂ?

„Cine își hrănește sufletul nu mai are nevoie de mâncare și pentru trup."

ISUS DIN NAZARETH

Întâlniți-vă cu prietenii de preferință la un ceai de după-amiază sau la o cină frugală: aceste alternative la mesele bogate (dar solicitante pentru stomac și greu de pregătit) sunt perfecte: vin natural, ouă moi, sendvișuri, salate de crudități și, la desert, câteva castane fierte îndulcite cu miere. Dacă sunteți invitat la prieteni, asigurați-i fără întârziere că seara obișnuiți să mâncați puțin și veți vedea că se vor obișnui și ceilalți.

## PREA MULTE OPȚIUNI STRICĂ PLĂCEREA

Pentru aperitive, oferiți-le invitaților trei variante (probabil că le cunoașteți gusturile): șampanie, whisky și suc de grepfruit ca băuturi; la gustări, câteva sendvișuri preparate

acasă vor fi mult mai apreciate decât un munte de pateuri și prăjituri din comerț. Mai puțin, dar mai bun, aceasta este regula.

## MICUL COȘ CU PROVIZII

„E minunat, atunci când alegem regimul corect, să constatăm de cât de puțin avem nevoie!"

GANDHI, *Autobiografie*

Pâine sau orez integral în cantități mici, fructe și legume de sezon, câteva linguri de leguminoase... Cumpărați doar ceea ce vă place cu adevărat, dar în cantități minime. La fel ca stomacul, coșul dumneavoastră cu provizii va fi mai ușor: roșii cherry, brânză de capră, file de pește proaspăt, carne tocată, bine cântărită... și corvoada aprovizionării va deveni o plăcere.

## CEL MAI SINCER PRIETEN AL SILUETEI DUMNEAVOASTRĂ? CREDINCIOȘII BLUGI MULAȚI

„Înăuntrul oamenilor grași este închis un om slab, care face semne disperate să iasă."

CYRIL CONNOLY

Dietetic este sinonim cu starea de bine. Greutatea ideală este cea la care vă simțiți bine și confortabil în blugii dumneavoastră preferați. În plus, păstrarea unei greutăți corporale constante vă permite să aveți o garderobă unitară, nu cu haine de mărimi S, M și L. Altfel spus, să aveți mai puține haine. Orice schimbare cu titlu permanent trebuie făcută cu pași mici. Stabiliți-vă obiective pe termen scurt (500 de grame pe săptămână, de pildă) și pe un an întreg, și veți ajunge la greutatea ideală.

## MICI GUSTĂRI ÎNTRE MESE

„Dacă trupul  nu ți-o cere, nu accepta nici măcar un bob de orez."

Proverb catalan

Gustările luate între mese duc la surplus ponderal, la oboseală și uneori la insomnii, iar acest lucru este știut; o bomboană poate deregla digestia, care trebuie apoi restructurată. Mesele luate la ore regulate permit evitarea culpabilizării și a dezorganizării metabolismului. Dacă programul nu vă permite să stabiliți anumite ore de masă, alcătuiți-vă, așa cum fac japonezii, o rezervă denumită „Gustări" pentru micile accese de foame (caise uscate, biscuiți digestivi, găluște de orez, pâine cu tărâțe și cu șuncă etc.). Și limitați cantitatea de dulciuri.

## LICOAREA MAGICĂ DIN VERMONT: O LINGURĂ DE OȚET DE MERE CU MIERE

„O treime din mâncarea pe care o consumăm servește pentru a ne hrăni; celelalte două treimi îi hrănesc pe medici."

*Proverb egiptean, gravat pe zidul unei piramide*

O lingură de oțet de mere diluată în apă (rece vara, caldă iarna) și îndulcită cu miere (o alchimie miraculoasă) luată dimineața pe stomacul gol a fost cu un secol în urmă unica modalitate preventivă și curativă la care recurgeau locuitorii statului american Vermont, înainte de a avea un medic. Oțetul de mere are puterea să dizolve toxinele depuse în articulații, să subțieze silueta, să prevină răcelile și să întărească sistemul imunitar al organismului.

## CINCI MINUTE PENTRU A SALUTA SOARELE SAU LUNA

O „repriză" de cinci minute de exerciții yoga, precum „Salutul soarelui" și „Salutul lunii", simplu de executat și ușor de reținut, constituie un ciclu excelent de întinderi care pun în mișcare tot corpul. Aceste două exerciții oferă un miniprogram deopotrivă complet și simplu de aplicat în practică. Și nu vă temeți, sunt la fel de eficiente și pentru începători și pentru yoghinii experimentați.

## SCARA ȘI MICILE SECRETE ALE SĂNĂTĂȚII

„Ambițiile mici duc la marea reușită."

CHARLES BAUDELAIRE

Metroul, biroul, blocul de locuințe... urcați și coborâți pe scară ori de câte ori puteți. Astfel veți dobândi forma fizică pe care o aveau bunicii noștri înainte de inventarea ascensorului. Pentru un efect mai puternic, urcați pe vârfuri: acest exercițiu tonifiază picioarele, antrenează inima și întărește bolta plantară care, odată cu vârsta, tinde să slăbească și să predispună la apariția monturilor.

## NU FACEȚI ECONOMIE DE PAȘI

„Adevărul este prea simplu, de aceea ajungem la el pe căi atât de complicate."

GEORGE SAND, *Corespondență cu Armand Barbès*

Aveți o hârtie de aruncat la coșul de gunoi? Ridicați-vă și aruncați-o. Profitați de orice mică ocazie pentru a face puțină mișcare. Astfel vă puteți menține în formă, făcând tot timpul puțină mișcare, într-o măsură mai mare decât dacă ați merge săptămânal la sală.

## MINIABDOMINALE INVIZIBILE ȘI INSESIZABILE

„Sărăcia este rezultatul unor eforturi maxime, cu reușite minime. Iar bogăția înseamnă eforturi minime, cu reușite maxime."

ABRAHAM LINCOLN

Kilogramele se acumulează pe abdomen. În metrou, profitați de timpul liber pentru a contracta mușchii abdominali de șase ori timp de câte șase secunde. Spuneți-vă în minte „șase" inspirând și „șase" expirând.

## CINCI KILOMETRI DE MERS ZILNIC

Puține tipuri de activitate fizică sunt mai eficiente decât mersul pe jos, care ne permite să ne relaxăm mintea, să ne regăsim echilibrul și să facem noi descoperiri. Un psiholog japonez prescria mersul pe jos pacienților săi în scop terapeutic, considerându-l cel mai eficient remediu.

## INSOMNIE? POATE CĂ AVEȚI NERVII PREA ÎNTINȘI

Stați întins pe spate și contractați de zece ori degetele de la picioare. Întindeți-le din față spre spate de alte zece ori. Rotiți degetele mari, trasând cu ele cercuri de zece ori în

ambele sensuri. Ridicați apoi timp de zece secunde gambele de pe saltea. În continuare, rotiți încheieturile mâinilor. Contractați și decontractați de zece ori degetele de la mâini și apoi masați-le. Rotiți capul lent pe pernă, dintr-o parte în alta. Încheiați ridicând brațele și picioarele și scuturându-le de cincizeci de ori.

## DOUĂ MINUTE LUNGI FĂRĂ SĂ VĂ GÂNDIȚI LA NIMIC

Deși scurt, acest exercițiu este foarte odihnitor pentru creier, care își continuă activitatea chiar și în timpul somnului (când visăm). Încercați în fiecare seară să nu vă gândiți la nimic; pentru început, va fi extrem de greu, dar dacă veți persevera, veți reuși treptat să „rezistați" puțin mai mult. În cele din urmă veți izbuti să atingeți două minute (sau chiar mai mult) în care să nu vă gândiți la absolut nimic.

## SIESTA: UN SOMN SCURT, DAR PROFUND

„Siesta mea durează uneori aproape două ore, fără să îmi strice somnul de noapte."

ANDRÉ GIDE

O siestă de zece minute ne ajută să dormim mai bine noaptea. Nu vă îngrijorați însă dacă nu dormiți foarte

mult noaptea; simplul fapt că stați întins în pat odihnește trupul și revigorează mintea. Cel mai important este să nu vă enervați din cauza insomniei: iritarea vă va obosi și vă va împiedica să fiți în formă a doua zi. Încercați să vă amintiți acest lucru când nu puteți dormi și veți fi mai relaxat.

## SECRETUL UNUI ÎNSOȚITOR DE ZBOR PENTRU PREVENIREA PROBLEMELOR DE DECALAJ ORAR

După un zbor cu avionul este utilă o siestă de două ore înainte de a ieși în oraș până seara (la restaurant, în vizite turistice etc.). Străduiți-vă apoi să „rezistați" până la căderea nopții, când puteți să luați un somnifer ușor (așa cum procedează tot personalul navigant), și să dormiți zece sau chiar douăsprezece ore, dacă simțiți nevoia.

## O MICĂ ÎNȚEPENEALĂ? REPEDE, O MICĂ ROATĂ!

Corpul tinde să înțepenească dacă nu face mișcare, și își pierde puterea. Lipit de un perete, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, rotiți brațele pe perete, fără să mișcați bazinul.

## UN MINISPA ACASĂ

Un covoraș de yoga, muzică relaxantă, o baie cu spumă, o mască facială și una pentru păr, o limonadă și o ședință de manichiură în fața televizorului, desigur cu telefonul închis: acordați-vă câteva ore gratuite și odihnitoare, în intimitatea căminului dumneavoastră.

# 6

# PUȚINELE PRODUSE

# ȘI TRUCURI COSMETICE EFICIENTE

„Nu te naști femeie, ci devii."

SIMONE DE BEAUVOIR

Nu vă neglijați aspectul fizic. Așa cum au descoperit cercetătorii japonezi, un dram de frivolitate este util pentru sănătate. Chiar și sistemul imunitar beneficiază de pe urma ei. Unghiile vopsite, chipul fardat, trupul îngrijit… toate acestea schimbă o femeie – nu doar înfățișarea și modul în care se mișcă, ci și atitudinea ei față de viață. Relațiile ei cu ceilalți devin mai line, mai fluide; în plus, nu se mai teme de privirile lor.

## SĂ AI GRIJĂ DE FRUMUSEȚEA TA ÎNSEAMNĂ SĂ AI „PUȚINUL" CA PRINCIPIU

„Culcă-te devreme, trezește-te devreme și vei deveni înțelept, bogat și sănătos."

Proverb englez

„Nu te naști femeie, ci devii."

SIMONE DE BEAUVOIR

Nu vă neglijați aspectul fizic. Așa cum au descoperit cercetătorii japonezi, un dram de frivolitate este util pentru sănătate. Chiar și sistemul imunitar beneficiază de pe urma ei. Unghiile vopsite, chipul fardat, trupul îngrijit… toate acestea schimbă o femeie – nu doar înfățișarea și modul în care se mișcă, ci și atitudinea ei față de viață. Relațiile ei cu ceilalți devin mai line, mai fluide; în plus, nu se mai teme de privirile lor.

## SĂ AI GRIJĂ DE FRUMUSEȚEA TA ÎNSEAMNĂ SĂ AI „PUȚINUL" CA PRINCIPIU

„Culcă-te devreme, trezește-te devreme și vei deveni înțelept, bogat și sănătos."

Proverb englez

Toxine în sânge, ten tern, păr cu vârfuri despicate, unghii prea lungi, cuticule mari, pilozitate, exces ponderal, puncte negre, bătături... Pentru a fi frumoasă, toate acestea trebuie eliminate. Restul se rezumă la numai câteva elemente: o bună hidratare a pielii, o tunsoare interesantă, puțin machiaj, o umbră de parfum și... un surâs.

## ȘAMPONUL: CÂT O ALUNĂ

Când vă spălați părul, nu are rost să-l șamponați pe toată lungimea; spuma care se scurge pe el este suficientă. Aveți de asemenea grijă să-l clătiți bine; urmele de șampon astupă porii scalpului și lasă părul lipsit de luciu. Investiți într-un șampon de calitate; astfel, toate produsele complementare (balsam, măști capilare) vor deveni inutile. Cât despre uscare... părul suportă cu greu – la fel ca noi înșine – temperaturile prea ridicate.

## DOUĂ LINGURI DE ULEI DE MĂSLINE PENTRU O EFICIENTĂ MASCĂ DE PĂR

Aplicați pe lungimea părului două linguri de ulei de măsline. Acoperiți capul cu un prosop umed și cald și lăsați să acționeze timp de cincisprezece minute (schimbând prosopul o dată). Șamponați, clătiți bine și la urmă limpeziți

cu apă în care ați amestecat o lingură de oțet de mere. Dacă doriți mai mult de atât, puteți înlocui uleiul de măsline cu trei linguri de maioneză; rezultatul va fi același și părul nu va avea niciun miros odată uscat.

## PĂR FĂRĂ VOLUM? DOUĂ LINGURI DE ULEI DE MĂSLINE

Masați pielea capului cu două linguri de ulei de măsline, fără a uda părul în prealabil. Lăsați să acționeze timp de cinci minute, sub un prosop umed și cald. Șamponați, masându-vă scalpul cu ambele palme, și clătiți bine. Uleiul de măsline ajută la îndepărtarea sebumului în exces și a resturilor de șampon. Pentru un plus de volum, puneți trei bigudiuri în creștet, pulverizați puțin lac fixativ ținând capul aplecat și tapați câteva șuvițe.

## UN SINGUR PIEPTEN PENTRU ÎNTREAGA VIAȚĂ

Un piepten bun, din lemn, uns cu puțin ulei înainte de a încerca descurcarea părului ud, este antistatic și poate înlocui toate acele perii inestetice și dificil de curățat (pentru aceasta folosiți o periuță de dinți unsă cu puțin ulei). Deși aveau un păr lung și bogat, japonezele de odinioară nu foloseau decât astfel de piepteni. Și nu

uitați de secretul bunicilor noastre: pieptănatul îndelung descurcă părul, astfel încât firele să poată fi hrănite pe toată lungimea lor, până la vârf.

## DEMACHIAJUL: SPUMĂ CÂT O MANDARINĂ

Evitați produsele cosmetice rezistente la apă, cu excepția celor care se curăță cu apă caldă. Seara, un săpun moale (cu glicerină, spre exemplu) curăță și demachiază perfect fața dacă folosim câteva picături de apă pentru a obține o spumă abundentă în căușul palmelor. Dimineața, în principiu pielea feței nu are nevoie de săpun; cea mai indicată este apa rece, care îi conferă tonus și prospețime.

## HIDRATAREA TENULUI: TREI PICĂTURI DE ULEI

Trei picături dintr-un ulei de calitate (jojoba, germeni de grâu) încălzit ușor în palme (plus puțină apă dacă fața nu este uscată) pot înlocui nenumărate tipuri de cremă, loțiuni și alte produse fabricate industrial. Profitați de ocazie pentru a vă masa conturul ochilor, prevenind apariția ridurilor labă-de-gâscă: de trei ori de la colțul ochiului în sensul acelor de ceas și de trei ori în sens invers. Procedați la fel pentru îngrijirea buzelor.

## CORPUL: DOUĂ MINUTE DE PERIAJ USCAT PENTRU O PIELE CATIFELATĂ ȘI LUMINOASĂ

Periajul uscat îndepărtează celulele moarte și toxinele, activează circulația sanguină și conferă pielii un aspect luminos. Cicatricile și pielea descuamată se vor atenua treptat. Periați în următoarea ordine: degetele de la picioare, tălpile, călcâiele, gleznele, gambele, genunchii, coapsele, fesele, abdomenul, pieptul, partea din spate a brațelor, umerii, degetele, mâinile și gâtul. După baie, aplicați pe piele puțin ulei nutritiv. Acest procedeu previne răcelile, alergiile și întărește sistemul imunitar.

## MACHIAJ RAPID: TREIZECI DE SECUNDE, CINCI PRODUSE

Un norișor de pudră, sprâncenele ușor subliniate, creion dermatograf, un strop de rimel și o umbră de culoare pe buze – iată tot ce trebuie ca să aveți un aspect îngrijit, fără să petreceți ore întregi în fața oglinzii. Un mic ritual al machiajului ușurează considerabil viața! Mai ales după ce deprindeți gesturile corecte, în ordinea exactă.

## PATRUZECI DE SECUNDE ÎN FIECARE SEARĂ PENTRU UNGHII ÎNGRIJITE

În fiecare seară, după demachiere, piliți-vă unghiile timp de câteva secunde și apoi hrăniți-le cu o picătură de ulei ca să evitați apariția cuticulelor, ca să le protejați de efectele negative ale apei și să le întăriți (din cauza contactului cu apa devin uscate și casante). Puteți astfel să vă luați adio de la interminabilele ședințe de manichiură.

## CÂTE RUJURI AVEȚI?

Un singur ruj de buze – iată o idee cu un considerabil potențial eliberator. Iar culoarea potrivită este foarte importantă. Nu vă grăbiți când o alegeți; nu este o pierdere de timp. Încercați mai multe în magazine, apoi verificați și la lumina zilei (nuanțele se modifică în funcție de tipul luminii). Dacă vă place gloss-ul, nu trebuie să puneți un strat gros; un strop cât un bob de mazăre e suficient!

## MĂȘTI COSMETICE FĂRĂ SĂ PLĂTIȚI NIMIC

Le aveți: sunt la dumneavoastră în bucătărie. O linguriță de miere aplicată seara pe față curăță și catifelează tenul; interiorul cojii de papaia frecat pe obraz elimină toxinele.

Colecționați „rețetele" cosmetice cu lămâie, sare, castravete etc., așa cum faceți cu cele de bucătărie.

## PARFUMUL: CÂTEVA PICĂTURI, DAR MEREU ACELAȘI

O persoană care rămâne ani de-a rândul fidelă unui parfum emană nu doar o senzație de siguranță, ci și una de consecvență: dacă este credincioasă preferințelor sale, va fi la fel și față de prieteni. Dar, atenție: discreția și respectul pentru ceilalți obligă. Limitați-vă la două picături sau două pulverizări.

# 7

# TIMPUL ȘI ENERGIA:

# O PERFECTĂ ECONOMIE DE MIJLOACE

„Grăbește-te să trăiești bine, cu dorința ca fiecare zi să valoreze cât o viață întreagă."

SENECA, *Scrisoare către Lucilius*

Organizarea este o artă: arta de a-ți administra timpul cu un minimum de energie. Timpul este principalul nostru capital; nu poate fi nici oprit în loc, nici economisit, nici cumpărat. Dar îl irosim cu atâtea obiceiuri inutile sau cu simplă ignoranță, când de fapt există atât de puține lucruri cu adevărat utile pe care să le facem... În plus, chiar și ele ar putea fi simplificate cu ajutorul câtorva tehnici: organizarea activităților zilnice, respectarea propriilor principii, transformarea gândurilor în fapte, limitarea numărului de proiecte, definirea lor cu claritate și eliminarea activităților plictisitoare sau consumatoare de timp. Filozofia zen ne amintește că, oricare ar fi anvergura proiectelor și a țintelor propuse, perseverența este mai importantă decât pasiunea; acționați cu pași mici, fără să vă pierdeți suflul, cu o inteligentă economie de mijloace.

## EVITAȚI INSTRUMENTELE DE LUCRU PREA NUMEROASE ȘI PREA COMPLEXE

*„Ce de timp pierdut în goana de a-l câștiga!"*

PAUL MORAND

Spuneți nu agendelor de lucru supraîncărcate și da carnețelului în care notați tot ce e important cu adevărat (ștergând cu eleganță, pe rând, punctele rezolvate), întâlnirile, gândurile, ideile și poate câteva citate... Rețineți însă că nu sunteți obligat să respectați *ad litteram* tot ce ați scris în el. Rolul carnețelului este să vă amintească ce v-ați propus, nu să vă și oblige să bifați totul. Nu trebuie să vă împovăreze sau să vă domine viața, ci să v-o ușureze.

## MAI PUȚIN STRES GRAȚIE CUTIEI PENTRU „HÂRTII"

„Visul este adevărata victorie asupra timpului."

JEAN-CLAUDE CARRIÈRE, *Entretiens sur la fin des temps*

Faceți rost de o cutie de dimensiunile unei coli A4 sau de o cutie de scrisori, pe care să o așezați într-un loc ferit din locuință și s-o denumiți „Hârtii". Puneți în ea toate hârtiile pe care le primiți prin poștă sau care vă ajung în casă prin orice alt mod. Dar rezolvați-le cât mai rapid posibil: aruncați broșurile publicitare, decupați

din ziare și reviste paginile sau articolele pe care doriți să le citiți, răspundeți la corespondența primită, achitați facturile etc.

## UN DOSAR PENTRU DOCUMENTELE PERSONALE

Procurați-vă o serie de dosare etichetate sau un biblioraft în care să clasați toate actele și documentele bancare, fiscale, medicale, certificatele de garanție și bonurile de casă atent etichetate – chiar dacă pentru moment nu aveți cu ce să le umpleți.

## O AGENDĂ PENTRU „PROGRAMĂRI"

Dacă sunteți foarte ocupat, alegeți o agendă cu paginile numerotate de la 1 la 31 (pentru zilele lunii) și clasați în ea tot ce are o scadență sau un termen-limită (de pildă, la pagina 28 biletele de tren pentru data de 29, la pagina 6 raportul pe care trebuie să-l predați la birou în ziua următoare, la pagina 30 fotografia pe care trebuie să i-o trimiteți Ceciliei când vă veți întâlni cu ea etc.). Vă asigurați astfel că veți avea la îndemână tot ce vă trebuie, când va veni momentul respectiv.

La litera V clasați toate informațiile privind vacanța visată sau programată, la S un articol despre sănătate etc. Dar, atenție: nu confundați acest dosar cu o arhivă; triați frecvent articolele introduse în el. Eventual scanați sau fotografiați paginile pe care vreți să le păstrați pe termen lung.

## MESAJELE E-MAIL: NU LE PERMITEȚI SĂ VĂ INUNDE VIAȚA

„De cele mai multe ori, nu ne rezolvăm problemele, ci doar le plimbăm, așa cum facem și cu praful."

AYMONT D'ALOST

Începeți prin a le elimina pe cele care nu vă interesează (*junk* sau *spam*). Răspundeți la celelalte. Rezumați-vă însă la cinci rânduri; folosiți o exprimare concisă, fără cuvinte inutile. Apoi clasați-le sau ștergeți-le. Încercați să vă păstrați goală căsuța poștală electronică: mesajele afișate și rămase în așteptare induc un sentiment de culpabilitate. Ajutați-i pe prietenii dumneavoastră să înțeleagă că nu doriți să corespondați foarte des. În acest fel veți păstra intactă plăcerea poveștilor atunci când vă veți întâlni.

## ORDONAȚI-VĂ ZILNIC CONȚINUTUL GENȚII

„Nimic nu marchează atât de puternic deschiderea generoasă a unui spirit cum o face puterea de a te ridica la cel mai înalt nivel, pentru ca apoi să te poți coborî imediat în abisuri."

CHARLES PERRAULT, *Povești din vremuri apuse*

Răsturnați pe masă conținutul genții și eliminați tot ce ați strâns în ea pe parcursul zilei (batiste, notițe care nu mai sunt de actualitate, pixuri promoționale etc.). A doua zi veți avea o geantă mai ușoară și veți găsi mai repede în ea tot ce vă trebuie. La fel ca într-o locuință, pe măsură ce sporește dezordinea stagnează energia. Grija față de obiectele proprii este sinonimă cu grija față de sine însuși și cu timp câștigat. Această ordonare abia dacă vă va lua un minut.

## REGRUPAREA ACTIVITĂȚILOR PE GRUPURI

„Cu cât facem mai mult, cu atât avem mai mult timp ca să facem și mai mult. Cu cât facem mai puțin, cu atât mai puțin timp avem: iar leneșii nu au nici măcar pentru ei o clipă de răgaz."

MATRICE SACHS, *Derrièrre cinq barreaux*

Regruparea activităților pe „grupuri" sau „familii" are o logică evidentă. De exemplu, răspundeți la mesajele e-mail

dimineața, apoi dați telefoanele necesare. Când ieșiți, străduiți-vă să vă faceți cumpărăturile în aceeași zonă, pe toate o dată (sâmbătă dimineața, de pildă).

## ÎNVĂȚAȚI SĂ REFUZAȚI POLITICOS, DAR FERM

„Timpul pierdut este acel timp în care te afli la mila altora."

BORIS VIAN

Dacă tot mai multe angajamente și îndatoriri se acumulează în viața dumneavoastră, motivul este acela că le-ați acceptat. Timpul este limitat și prețios. Învățați să refuzați invitațiile. Scuzați-vă politicos, dar tăiați scurt orice negociere și nu vă pierdeți în scuze. Spuneți simplu: „Mi-ar plăcea să pot… (să vin, să te ajut etc.), dar nu am timp." Este mai bine așa decât să fiți nevoit să anulați în ultimul moment. Nu acceptați decât ceea ce este important pentru dumneavoastră, nu pentru ceilalți.

## ÎNTÂLNIRILE: FERMITATE ÎN RESPECTAREA PRINCIPIILOR

„Timpul este singura bogăție care poate fi acumulată cu lăcomie, fără nicio rușine."

CHAUVOT DE BEAUCHÊNE

În primul rând, stabiliți-vă o întâlnire cu dumneavoastră înșivă: fără apeluri telefonice între anumite ore (dacă există o urgență veți fi sunat din nou), fără invitații duminică și așa mai departe. Grupați întâlnirile și programările cu titlu personal (la dentist, cu instalatorul) într-una sau două zile din săptămână. Precizați-le prietenilor nu doar ora întâlnirii, ci și pe cea a despărțirii de ei. Refuzați angajamentele stabilite în aceeași zi. Nu le acceptați nici pe cele programate într-un viitor prea îndepărtat; timpul dumneavoastră liber va avea de suferit.

## TELEFONUL: SCURTAȚI CONVERSAȚIILE

„Închiderea telefonului personal, când și când, e o bucurie comparabilă cu cea trăită de o balerină când își scoate poantele și tutuul."

JOSÉ ARTUR, *Les Pensées*

Conversațiile telefonice sunt uneori cronofage. Dacă vă apelează o persoană foarte vorbăreață, spuneți-i că aveți ceva pe foc, că așteptați o vizită sau că sunteți pe punctul de a pleca. În mod similar, nimic nu vă obligă să aveți mobilul deschis în permanență. Nu-i obișnuiți pe ceilalți cu ideea că sunteți mereu la dispoziția lor. La urma urmei, cum se descurcau acum douăzeci de ani fără toate aceste aparate agasante?!

## O SCURTĂ SIESTĂ SAU O PAUZĂ DE ZECE MINUTE

„Din când în când oprește-te din ce faci și ia puțină distanță, ca să mai poți să respiri și să dormi."

JULES RENARD, *Jurnal*

Dacă aveți posibilitatea, oferiți-vă o mică siestă – măcar la ora prânzului, cu capul pe birou. Zece minute cu ochii închiși, chiar și fără să adormiți, vă vor reda energia. Sau ieșiți puțin la aer. Acordați-vă câteva pauze, respirați adânc și faceți puțină mișcare, oferindu-vă astfel șansa de a vă păstra sănătatea și de a putea munci eficient. Odihna, conform filozofiei zen, face și ea parte din muncă.

## CLIPE DE VERITABIL FARNIENTE SAU ÎNTÂLNIREA CU TINE ÎNSUȚI

„Îmi place să îmi petrec timpul așteptând să treacă timpul,
să am tot timpul din lume și apoi să pot pierde timpul.
Și să mă lupt cu contratimpul."

FRANÇOISE SAGAN, *Carpe Diem*

Pentru acest lucru, este necesar să aveți mintea împăcată și toate activitățile finalizate: treziți-vă dimineața foarte devreme, achitați-vă de cele mai importante sarcini (corespondență urgentă sau agasantă, rapoarte de citit pentru birou, activități menajere, cumpărături pentru săptămâna

în curs etc.) și încercați să terminați totul înainte de ora 23.00. Savurați apoi această fericire incomparabilă, de a nu mai avea nimic de făcut până a doua zi dimineață. Dulcele farniente trebuie gustat pe îndelete, ca un lux, ca un privilegiu.

## NU VĂ IROSIȚI ENERGIA: ACȚIONAȚI PE LOC

„Orice confruntare e un consum de energie... Încercați să rezolvați problemele rând pe rând, imediat ce apar."

CHENG WING FUN și HERVÉ COLLET, *Recueil de maîtres zen*

Pregătiți-vă geanta și o ținută completă pentru a doua zi, achitați-vă facturile imediat... Acordând atenție unui lucru în momentul în care apare și rezolvându-l înainte de a trece la altul evitați pendulările inutile și deopotrivă amestecarea trecutului cu viitorul. Pe lângă faptul că sunt stresante, amânările constituie un fel de fugă, de evitare, care duce la eșec; rezolvarea unei probleme este cea mai bună modalitate de a o lăsa în urmă și a o uita.

## CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA UNUI SINGUR LUCRU O DATĂ

Dacă încercați să faceți mai multe lucruri în același timp scade eficiența și totul se soldează cu stres, greșeli și

în curs etc.) și încercați să terminați totul înainte de ora 23.00. Savurați apoi această fericire incomparabilă, de a nu mai avea nimic de făcut până a doua zi dimineață. Dulcele farniente trebuie gustat pe îndelete, ca un lux, ca un privilegiu.

## NU VĂ IROSIȚI ENERGIA: ACȚIONAȚI PE LOC

„Orice confruntare e un consum de energie... Încercați să rezolvați problemele rând pe rând, imediat ce apar."

CHENG WING FUN și HERVÉ COLLET, *Recueil de maîtres zen*

Pregătiți-vă geanta și o ținută completă pentru a doua zi, achitați-vă facturile imediat... Acordând atenție unui lucru în momentul în care apare și rezolvându-l înainte de a trece la altul evitați pendulările inutile și deopotrivă amestecarea trecutului cu viitorul. Pe lângă faptul că sunt stresante, amânările constituie un fel de fugă, de evitare, care duce la eșec; rezolvarea unei probleme este cea mai bună modalitate de a o lăsa în urmă și a o uita.

## CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA UNUI SINGUR LUCRU O DATĂ

Dacă încercați să faceți mai multe lucruri în același timp scade eficiența și totul se soldează cu stres, greșeli și

pierdere de vreme (fiindcă de fiecare dată când treceți de la un lucru la altul trebuie să schimbați ritmul și abordarea). Concentrați-vă asupra unei singure activități, lăsând totul deoparte (inclusiv timpul), și veți deveni mai eficient și mai împlinit.

## ÎNCADRAȚI-VĂ PROIECTELE ÎNTR-UN INTERVAL DE TIMP PRECIS

„Cu excepția scurtelor răgazuri, niciodată nu avem nimic."

EUGÈNE GUILLEVIC, *Exécutoire*

Limitați numărul proiectelor la unul sau două și stabiliți pentru ele un interval de timp precis. Astfel nu vă veți dispersa energia și concentrarea.

## PUȚINĂ IMAGINAȚIE, ZILNIC, PENTRU REUȘITĂ

„Timpul este cea mai mare avere pentru cine are gânduri înalte."

PLUTARH, *Viețile paralele ale oamenilor iluștri*

Încercați să vă imaginați, doar câteva minute pe zi, lucruri care ați dori să vi se întâmple, nu e deloc o pierdere de vreme. Se spune că persoanele care fac acest

exercițiu reușesc mai ușor în viață. Încercați să vă imaginați cum ați arăta, spre exemplu, cu zece kilograme în minus. Conferiți personajului un aspect bine definit (îmbrăcăminte, pantofi, pieptănătură) și apoi, zilnic, păstrați această imagine în minte, indiferent de câtă treabă ați avea. Prea multe ambiții și aspirații tulbură mintea, o derutează și o împiedică să se concentreze pe ceea ce o motivează cu adevărat.

## METODA COUÉ: O PROPOZIȚIE SCURTĂ PE CARE O REPETAȚI CU GLAS TARE DE DOUĂZECI DE ORI PE ZI

„Pe zi ce trece, privesc tot mai sus."

Celebru dicton lansat de ÉMILE COUÉ

Repetarea acestui precept, încrederea în cuvintele rostite și concretizarea lui – aceasta este metoda Coué. În ciuda publicității negative care i s-a făcut, ea oferă rezultate reale. Înainte s-o aplicați însă, țineți seama de trei sfaturi: identificați ceea ce este negativ în anturajul dumneavoastră, transformați neplăcerile în sugestii pozitive (nu spuneți niciodată lucruri cu conotații negative, precum „o să dau greș încă o dată") și stabiliți bine ceea ce vă doriți. Apoi formulați dorința potrivită.

## PLANURI PUȚINE, DAR PRECISE ȘI REALIZABILE

„Timpul poate fi economisit consumându-l inteligent."

FRANCIS BACON, *Eseuri*

Pentru a duce la bun sfârșit un proiect, e preferabil să nu ridicați ștacheta prea mult de la început, ci să porniți la drum cu cât puteți duce. Ce moment al zilei alegeți pentru a pune în aplicare noul obicei? La câte pahare de vin (mereu același număr) vă veți limita? „Mai multe" și „mai puține" sunt expresii... elastice. Numai știind cu exactitate ce doriți și alegând clar mijloacele de lucru vă veți putea atinge scopul propus.

## OBICEIURILE PROASTE SE SCHIMBĂ PE RÂND, NU TOATE DEODATĂ

„Viața este metamorfoza timpului în experiență."

CALEB GATTEGNO

Micile reușite duc la marile victorii. Timp de o lună, concentrați-vă asupra unei singure obișnuințe pe care doriți s-o schimbați. Poate părea monoton, însă este cel mai sigur drum către reușită. De pildă, dacă vă propuneți să fumați mai puțin, hotărâți la câte țigări veți renunța și în ce momente ale zilei. Și cu fiecare țigară în minus va fi mai bine.

## „LENT, DAR SIGUR": PLANURI ÎN LIMITA PUTERILOR

„Întotdeauna, apa învinge piatra. Nu prin forță, ci prin perseverență."

CONFUCIUS

Stabilirea unor planuri pe măsura puterilor pare o copilărie, dar este cea mai eficientă metodă de a reuși.

Entuziasmul care însoțește lansarea unui proiect nou poate scădea rapid, odată cu epuizarea energiei personale. Începeți cu pași mici și acordați-vă mai mult timp decât credeți că veți avea nevoie.

Apoi, răbdare până a doua zi. Astfel vă veți putea păstra energia. Începeți prin a începe. Orice proiect își are ritmul său.

## PROGRAMAȚI DEBUTUL UNUI PROIECT

„Timpul rezervat gândirii este un timp economisit."

PUBLIUS SYRUS

Programați pentru o dată precisă momentul în care veți începe un proiect.

Și amânând puțin momentul, veți avea și mai mult entuziasm.

## FACEȚI DIN AUTOEXIGENȚĂ O SURSĂ DE SATISFACȚIE

„Adevărata libertate constă în șansa de a-ți alege propriile constrângeri."

REINE MALOUIN

În tăcere, budiștii zen lucrează asupra propriului lor spirit. Acest „exercițiu" începe cu lucruri mărunte, aparent anodine, care sunt luate însă cât se poate de în serios: este condiția *sine qua non* pentru a le putea controla pe cele mai mari – să faci curățenie în fiecare dimineață, chiar dacă nu e niciun fir de praf, să gătești și să mănânci la ore bine stabilite chiar dacă nu ți-e foame etc. Datorită acestor mici acte de disciplină interioară, care ne conferă energie, spiritul își poate depăși mai ușor propria inerție.

## ÎN DOUĂ MINUTE SE POT FACE ENORM DE MULTE!

„Dacă acordați atenție detaliilor, cu timpul veți desăvârși un tot grandios."

SAMUEL BECKETT, *Molloy*

Să-ți spui de zece ori pe zi timp de trei luni că ar trebui să-i telefonezi lui Paul și să n-o faci înseamnă să pierzi energie de nouă sute treizeci de ori. Două minute sunt suficiente pentru a rezolva o mulțime de lucruri mărunte de care ar trebui să ne ocupăm, pe care le tot amânăm din comoditate

(aducerea la zi a socotelilor, trimiterea unui mesaj de mulțumiri, demachierea, dușul zilnic etc.). Între „nimic" și aceste două minute, viața se poate schimba considerabil în bine!

## CÂND TIMPUL E LIMITAT, TREBUIE SĂ EXISTE O ORDINE ÎN TOATE

„Cu cât acordați mai mult timp unei activități, cu atât ea va cere și mai mult."

CYRIL NORTHCOTE PARKINSON

Persoanele foarte ocupate sunt cele care își gestionează timpul cel mai bine; ele știu clar ce și când urmează, fiindcă și-au stabilit, din experiență, o rutină eficientă. Îngrijirea corpului, machiajul, menajul, gătitul... Totul se deprinde și se perfecționează până când fiecare gest și succesiune de mișcări capătă un sens clar. Creați-vă o dată pentru totdeauna o rutină precisă în privința activităților care nu pot fi evitate.



## MENAJUL ÎN CINCI ETAPE ȘI CINCISPREZECE MINUTE

O rutină bine pusă la punct poate transforma orice activitate într-un lucru la fel de simplu ca spălatul pe dinți. Unu: spălați vasele, așezați-le la loc și faceți paturile (strângând

între timp tot ce trebuie să ajungă la coșul de gunoi – ziarele din ajun, pachetele goale de biscuiți etc.). Doi: curățați instalațiile sanitare (bucătărie, WC, baie). Trei: ștergeți praful. Patru: lustruiți robinetele și oglinzile. Cinci: curățați podelele (cu mătura sau cu aspiratorul).

## CREAȚI-VĂ BUCLE ÎN TIMP

„Timpul are o singură realitate, aceea a clipei. Altfel spus, timpul este o realitate limitată la momentul actual și suspendată între două neanturi."

Gaston Bachelard, *L'Intuition de l'instant. Étude sur la „Siloe"* de GASTON ROUPNEL

Marcarea clară a unei pauze între două activități permite o mai bună concentrare asupra fiecăreia. La scară mai mare, abordarea tuturor etapelor vieții în cicluri – bucle – distincte, fiecare cu un început și un sfârșit bine delimitate, asigură un nivel mai ridicat de detașare: trecutul, prezentul și viitorul se conturează mult mai limpede. Să ne imaginăm despre relațiile din viața noastră (și sentimentale, și profesionale) că ar avea o durată de… șapte ani: ar fi mult mai ușor de respectat. Cine poate fi sigur că lucrurile nu se vor schimba niciodată?

## DACĂ SCOPUL PROPUS VĂ COPLEȘEȘTE, ÎMPĂRȚIȚI-L ÎN MAI MULTE ETAPE DE ZECE MINUTE

„Nu ne împiedicăm de un munte, ci de o piatră."

Proverb indian

Dacă vă propuneți să faceți curățenie generală, începeți în etape. Spre exemplu, acordați-vă câte zece minute în fiecare zi, timp de o săptămână: balconul astăzi, garajul mâine și așa mai departe. Omul supraestimează lucrurile mari pe care le poate face, însă subestimează forța pașilor mici. Calea clară către eșec este renunțarea. Pe de altă parte, și cel mai mic pas înainte este încurajator.

8

# ELOGIUL BANALITĂȚII,

# AL PEDANTERIEI ȘI AL MODESTIEI

„Simplitatea și banalitatea sunt garanția autenticității; spre deosebire de savoare, cu intensitatea și forța ei de seducție condamnate la uzură, discreția Înțeleptului nu pălește niciodată."

FRANÇOIS JULLIEN, *Éloge de la fadeur*

Înainte de a cunoaște forța pasiunii, omul este prin natura sa „neutru" și echilibrat. Influența societății (îndeosebi a celei actuale) impulsionează dorința de reușită și de afirmare personală. Cu toate că are de suferit din această cauză, fără să își dea prea bine seama, omul nu înțelege că această goană nebună îl face să devină tot mai artificial, îi consumă toată energia, îi anesteziază simțurile și îl condamnă la plăceri vânate, îndepărtându-l de la tihna bucuriei depline. Dar lucrurile nu au stat întotdeauna așa. Alte epoci și culturi (budismul zen, taoismul, puritanismul, confucianismul, stoicismul) au ridicat neutrul, banalul și discretul la rang de virtuți, de simboluri ale nobleței și ale fericirii. Desigur, neutralitatea nu are o savoare evidentă,

dar este cu atât mai prețioasă cu cât rămâne în plan secund, refuzând să facă paradă. Căutarea unui „puțin exacerbat" – a micului infinit – în planul senzorial, în cel al reținerii ori al pedanteriei gesturilor ne ajută să nu cădem în capcana extremelor, captivi între propriile noastre limite. Rafinați-vă și ascuțiți-vă simțurile; căutați ceea ce se ascunde dincolo de banalitate, de neutralitate, de modestie – grandoarea micilor bucurii de fiecare zi. Acest mic infinit vă va permite să evoluați spre o nesfârșită reînnoire. Într-adevăr, avem de-a face aici cu o inversare a valorilor, însă exact această modestie este cea care, pe bună dreptate, duce la detașarea interioară, la spiritul eliberării de verbul „a avea", la disponibilitate (grație renunțării la dependențe), la euforie (de a ne lăsa duși de val) și la evoluție (într-o lume lipsită de orice constrângeri). Lăsați-vă în voia micului infinit. Asemenea lui, pacea interioară și liniștea – „cea mai firească detașare" – vă vor transforma viața.

## „BANALITATEA": O FORMĂ DE ESTETICĂ

Chiar și banalitatea propriilor noastre alegeri poate avea estetica sa, ale cărei pretenții pot fi din ce în ce mai ridicate. Dar această formă de frumusețe se caută, se deprinde, se cucerește. Și rareori se cumpără. Fiindcă depinde exact de armonia cu spiritul personal.

## ÎNCĂPERI CU TONURI DISCRETE

„În stânga intrării era o cămăruță de toaletă, iar în dreapta o plită cu gaz și o chiuvetă. Aproape de fereastră, o mică sofa acoperită cu pânză, o masă rotundă lângă pat și, într-un colț, un mic frigider, cât un seif. Toate aceste obiecte erau sobre și simple, dar nu emanau răceală."

YOKO OGAWA, *O perfectă cameră de convalescent*

Arhitectura tradițională japoneză refuză excesul de culori, tot ce strălucește, elementele vizuale agresive. Pentru acest popor de esteți, luminile puternice, parchetul lucios, oglinzile, culorile crude și dure ca albul, tonurile aprinse și motivele țipătoare distrug frumusețea. Doar materialele naturale, lumina difuză strecurată prin storurile din hârtie, culorile palide și conurile de umbră sunt agreabile și benefice pentru ființa umană.

## GUSTUL VAG AL PREPARATELOR RAFINATE

„Vreau să învăț tot mai mult să recunosc frumusețea lucrurilor și nevoia lor de a exista."

NIETZSCHE

În gastronomia niponă, un preparat este cu atât mai rafinat, cu cât are un gust mai puțin pronunțat. După ce gustă, un gurmand așteaptă întotdeauna să i se reveleze plăcerea căutată:

desăvârșita notă fanată a unei feliuțe de untură de balenă, gustul untos al unei porții de fasole fiartă la abur... Oricine poate recunoaște savorile condimentate, dar nota aparent fadă a anumitor preparate impune o descoperire progresivă a „degustării", de care numai papilele educate sunt capabile.

## MICUL PLATOU PENTRU SAKE

> „Am ales mere mici, acrișoare... le-am tăiat în felii subțiri de forma frunzelor de gingko... și le-am uns cu cremă de brânză. M-am rugat ca finețea albă a cremei de brânză și prospețimea mărului să se îmbine armonios."
>
> YOKO OGAWA, *O perfectă cameră de convalescent*

Să sculptezi o floare dintr-un castravete, s-o ornezi cu o jumătate de ou de prepeliță și un strop de sos roz (maioneză și icre de morun) și apoi să așezi această minusculă gustare pe un platou alături de un vas cu sake cald și de bolurile speciale, și de bețișoarele din lemn lăcuit și de suportul lor... nu este o pierdere de timp. Este însăși arta de a trăi.

## MIROSURI „FĂRĂ MIROS"

Pe vremuri, în Japonia, fiecare femeie își prepara din variate esențe solide propriul parfum, pe care nu îl punea însă

desăvârșita notă fanată a unei feliuțe de untură de balenă, gustul untos al unei porții de fasole fiartă la abur... Oricine poate recunoaște savorile condimentate, dar nota aparent fadă a anumitor preparate impune o descoperire progresivă a „degustării", de care numai papilele educate sunt capabile.

## MICUL PLATOU PENTRU SAKE

„Am ales mere mici, acrișoare... le-am tăiat în felii subțiri de forma frunzelor de gingko... și le-am uns cu cremă de brânză. M-am rugat ca finețea albă a cremei de brânză și prospețimea mărului să se îmbine armonios."

YOKO OGAWA, *O perfectă cameră de convalescent*

Să sculptezi o floare dintr-un castravete, s-o ornezi cu o jumătate de ou de prepeliță și un strop de sos roz (maioneză și icre de morun) și apoi să așezi această minusculă gustare pe un platou alături de un vas cu sake cald și de bolurile speciale, și de bețișoarele din lemn lăcuit și de suportul lor... nu este o pierdere de timp. Este însăși arta de a trăi.

## MIROSURI „FĂRĂ MIROS"

Pe vremuri, în Japonia, fiecare femeie își prepara din variate esențe solide propriul parfum, pe care nu îl punea însă

pe piele, ci pe chimono. Astfel, veșmintele ajungeau să trădeze orice infidelitate.

Astăzi, micuțele gheișe își pun câteva picături de parfum pe gât, spre ceafă, lăsând în urmă un miros discret. Și niciodată parfumul musafirilor nu trebuie să domine parfumul gazdelor.

## ESTETICA GESTULUI: O RELIGIE EMINAMENTE JAPONEZĂ

„Era foarte pedant. În tot ceea ce făcea prin casă, când rotea butoanele aragazului și când întorcea paginile calendarului. Întotdeauna, cu o calmă implicare."

YOKO OGAWA, *Un ceai care nu se răcește*

Când își șterg lacul de pe unghii, când se demachiază, când își perie părul... și cel mai mic gest are echilibrul său, care contribuie la echilibrul întregului corp. În Japonia fiecare gest este precis, ferm și bine studiat. Din toate aceste detalii viața își șlefuiește valoarea sa estetică și noblețea.

## MINUȚIOZITATEA GESTURILOR OBIȘNUITE

„Ea a pus frunzele de ceai în vasul emailat. Trei lingurițe cu vârf, apoi a turnat apa fiartă, precaut, ca într-un experiment."

YOKO OGAWA, *Un ceai care nu se răcește*

Servirea ceaiului, clătirea ceainicului, lăsarea lui la uscat așezat invers, cu capacul deasupra și apoi lustruirea lui – iată din ce consta odinioară, în Japonia, arta de a trăi cu eleganță și cumpătare. Termenul „minuțios" face trimitere la amănunt, atenție și răbdare. Orice lucru astfel făcut depășește așteptările și are puterea de a aduce liniște și frumusețe în viața de zi cu zi, făcându-ne să ni-l dorim pentru asta.

## CÂND UN LOCUITOR DIN KYOTO ÎȘI UDĂ PLANTELE...

Toarnă ușor apă în fiecare ghiveci, având grijă să nu dea nicio picătură pe jos. Și în tot orașul la fel se întâmplă. Și ceaiul la fel se toarnă. Din sărăcie? Sau din respect pentru apă, pentru plante, pentru orice obiect? Nimeni nu mi-a putut explica această grijă desăvârșită a japonezilor pentru tot ce îi înconjoară, ceea ce le conferă putere, eleganță și grandoare.

## MENAJUL: GESTURI MĂSURATE, PRECISE, EFICIENTE ȘI UTILE

„Ordinea impecabilă din camera ei îmi era suficientă pentru a fi fericit. Nu trebuia să mă mai gândesc la lucruri inutile."

YOKO OGAWA, *O perfectă cameră de convalescent*

Servirea ceaiului, clătirea ceainicului, lăsarea lui la uscat așezat invers, cu capacul deasupra și apoi lustruirea lui – iată din ce consta odinioară, în Japonia, arta de a trăi cu eleganță și cumpătare. Termenul „minuțios" face trimitere la amănunt, atenție și răbdare. Orice lucru astfel făcut depășește așteptările și are puterea de a aduce liniște și frumusețe în viața de zi cu zi, făcându-ne să ni-l dorim pentru asta.

## CÂND UN LOCUITOR DIN KYOTO ÎȘI UDĂ PLANTELE...

Toarnă ușor apă în fiecare ghiveci, având grijă să nu dea nicio picătură pe jos. Și în tot orașul la fel se întâmplă. Și ceaiul la fel se toarnă. Din sărăcie? Sau din respect pentru apă, pentru plante, pentru orice obiect? Nimeni nu mi-a putut explica această grijă desăvârșită a japonezilor pentru tot ce îi înconjoară, ceea ce le conferă putere, eleganță și grandoare.

## MENAJUL: GESTURI MĂSURATE, PRECISE, EFICIENTE ȘI UTILE

„Ordinea impecabilă din camera ei îmi era suficientă pentru a fi fericit. Nu trebuia să mă mai gândesc la lucruri inutile."

YOKO OGAWA, *O perfectă cameră de convalescent*

Dulap, frigider... nu are rost să scoateți totul pentru a face ordine. Aveți însă grijă ca rafturile să fie mereu pe jumătate goale.
Astfel va fi suficient să mutați puțin obiectele pentru a curăța petele (urmele lăsate de o sticlă de ketchup, de pildă). Ca să vă fie și mai ușor, împăturiți laveta astfel încât să încapă perfect în căușul palmei.
Ștergeți cu gesturi precise și măsurate, fără să treceți de două ori peste aceeași suprafață.

## ÎMBRĂCĂMINTE MINUȚIOS ÎNTREȚINUTĂ

„Mi-ar plăcea, desigur, să împlinesc o misiune grandioasă și nobilă, dar prima mea îndatorire este aceea de a împlini treburile zilnice ca și când ar fi grandioase și nobile."

HELEN KELLER

Dacă ținem la hainele noastre, trebuie să le întreținem cu plăcere, să le spălăm, să le întindem impecabil (evitând astfel uneori să le mai călcăm) și apoi să le împăturim mereu la fel, perfect.
Și rufele murdare pot fi sortate pe categorii: lenjerie de corp, rufe albe, rufe colorate etc.

## ȘI DACĂ VOLUMUL DEȘEURILOR MENAJERE AR DA MĂSURA MĂREȚIEI UNUI POPOR?

„Etica este estetica interiorului."

PIERRE REVERDY

Prietena mea pliază, rulează, aplatizează și compactează toate deșeurile menajere din locuința ei. Niciodată n-ar arunca o hârtie făcută ghemotoc. Sacii ei menajeri sunt minusculi și foarte curați. În Kyoto se plătește pentru cantitatea de gunoi din saci, dar nu spiritul de economie, cât mai curând respectul de sine le îndeamnă pe gospodine să fie foarte atente: de dimensiunea sacilor menajeri scoși în fața casei depinde bunul lor nume.

## MINIREPRIZELE DE MENAJ: O PLĂCERE SECRETĂ

„Fiecare lucru la locul său și un loc pentru fiecare lucru."

Proverb

Spălați vesela și așezați-o la locul ei, curățați aragazul și lavetele de bucătărie zilnic... Evitați astfel orele nesfârșite de „curățenie generală" și totodată prelungiți durata de viață a obiectelor. Pentru a aranja totul impecabil și a găsi locul perfect pentru fiece obiect este nevoie de gândire. Îndată ce intră în camera de hotel sau la mine acasă,

cumnata mea niponă hotărăște pe loc unde își va pune, pe toată durata sejurului, geanta, hainele, ceasul etc.

## GRANDOAREA FLORILOR MICI

În Japonia, cu cât sunt mai impozante compozițiile florale în locurile publice, cu atât mai discrete în spațiul privat. Poate că aceasta este modalitatea prin care japonezii celebrează grandoarea naturii, apelând la puterea micului infinit.
Ikebana este arta de a crea frumusețe cu un minim de „ingrediente": o floare, o frunză, un vas, un suport sau două ramuri încrucișate (o gerbera, două frunze plate).

de seară.

## RITUALUL VESPERAL AL JAPONEZELOR

„Dumnezeu se află în detalii."

FLAUBERT

Seara, după ce a făcut ordine în bucătărie, s-a îmbăiat și și-a pus pe umeri un pulover, când toată lumea din casă s-a culcat, o japoneză începe să se gândească la meniul pentru a doua zi, să își noteze cheltuielile în agendă și câteva gânduri personale în jurnal. Din scrisul ei clar și ordonat transpare bucuria unei vieți pline de echilibru. „Kotsu kotsu"... iată o modalitate de a găsi alinare într-o

lume deseori dură și de a se bucura în secret de o viață plină de armonie.

## IDEALUL FEMININ NIPON: NIMIC EXPANSIV, NIMIC ABUZIV

„O femeie bine intenționată i-a spus asta: atenție la căsătorie... alege o persoană care se așază întotdeauna corect, nu bea și are un chip surâzător."

KAWABATA YASUNARI, *Poveștile palmei*

În Japonia, o doamnă nu se manifestă niciodată expansiv și nu își etalează sentimentele. Principala virtute? Răbdarea. Și este frumoasă pentru că niciodată nu se plânge, nu se înfurie și nu manifestă nici cel mai mărunt semn de neliniște. Chiar și atunci când suferă, o japoneză zâmbește. Educația primită a învățat-o că afișarea nefericirii nu aduce nimic bun, ci așază o povară și pe umerii celorlalți.

## BOGĂȚIA NU SE ETALEAZĂ

„Cine începe să trăiască mai simplu în interior continuă să trăiască mai ușor în exterior."

ERNEST HEMINGWAY

În interiorul fiecăruia trebuie să existe o modestie, mai exact decența (sau cumpătarea) de a nu-și etala bogăția și fericirea, pentru a nu trezi invidie. „Modestia" nu vine dintr-o lipsă materială, ci dintr-o bogăție spirituală.

## VEȘMINTE SOBRE

„Lipsa de măsură este fascinantă pentru o clipă, dar devine insuportabilă când se prelungește. Doar măsura este cea care nu-și dezvăluie niciodată secretul."

HENRI CARTIER-BRESSON

Cine a avut șansa să ajungă la Kyoto a remarcat probabil că peste tot culoarea predominantă a veșmintelor este griul, culoarea modestiei. Fiți cenușiu, pe un fond cenușiu, și în mod sigur veți fi remarcat. Pentru japonezi, eleganța nu ține de avere, ci de stil. Pe vremuri, un chimono desăvârșit arăta perfect neutru, dar în interior avea cele mai splendide desene.

9

# CUVINTELE ȘI ATITUDINEA REȚINUTĂ

„Cuvintele și-au pierdut valoarea. Nu mai avem încredere în spusele nimănui. Iar oamenii nu își mai înțeleg nici propriile vorbe. Pentru că în limbaj s-a strecurat o imprecizie crescândă, care devine tot mai înspăimântătoare. Dar eu încerc să am un discurs cât mai reținut, spun exact ceea ce vreau să spun și o fac cu un minim de cuvinte."

TOINETTE LIPPE

Adevăratele conversații au cam dispărut. Astăzi, în cea mai mare parte a timpului, nu facem altceva decât să ne spunem părerea, care, de fapt, nu interesează pe nimeni. Iar liniștea ne sperie tot mai mult și, ca să o alungăm, suntem gata să vorbim fără încetare.

Cât mai puține cuvinte, cu cât mai multă chibzuință rostite, iată subtilitatea micului infinit; încercați să prețuiți liniștea și să vă găsiți un refugiu spiritual, departe de ignoranță și întristare – spune filozofia zen. Doar astfel vă veți regăsi.

Tăcerea deplină poate fi cunoscută în templele budiștilor zen, în timpul meditațiilor, când nu numai cuvintele, dar

și gândurile trebuie să dispară cu desăvârșire. Pentru că doar acea liniște poate lăsa atenția să se concentreze asupra momentului. Adică asupra vieții.

## NEVER EXPLAIN, NEVER COMPLAIN

„Niciodată să nu dai explicații, niciodată să nu te plângi", îi spunea regina Victoria când fiul ei, George, era copleșit de rigorile vieții de la palat. Și nouă, de câte ori nu ni se întâmplă să ne plângem de tot ce ne înconjoară, de oameni, de locuri și chiar de vreme?

Stările de nemulțumire poartă încărcătura lor negativă care se răsfrânge, involuntar, ca o povară asupra tuturor.

## POLITEȚE ȘI CURTOAZIE

„Cât mai puține cuvinte și cât mai multe zâmbete."

Proverb japonez

Când se întâmplă să-i telefonez prietenei mele, Rie, în timp ce e prinsă cu treburile gospodărești, îmi răspunde simplu că este ocupată și că mă va suna ea. Fără scuze și fără explicații inutile. Cât de simplu! Nu are robot telefonic, se ferește de relațiile sociale superficiale, dar este amabilă cu toată lumea. Politețea și curtoazia ne permit să evităm zi de

și gândurile trebuie să dispară cu desăvârșire. Pentru că doar acea liniște poate lăsa atenția să se concentreze asupra momentului. Adică asupra vieții.

## NEVER EXPLAIN, NEVER COMPLAIN

„Niciodată să nu dai explicații, niciodată să nu te plângi", îi spunea regina Victoria când fiul ei, George, era copleșit de rigorile vieții de la palat. Și nouă, de câte ori nu ni se întâmplă să ne plângem de tot ce ne înconjoară, de oameni, de locuri și chiar de vreme?

Stările de nemulțumire poartă încărcătura lor negativă care se răsfrânge, involuntar, ca o povară asupra tuturor.

## POLITEȚE ȘI CURTOAZIE

„Cât mai puține cuvinte și cât mai multe zâmbete."

Proverb japonez

Când se întâmplă să-i telefonez prietenei mele, Rie, în timp ce e prinsă cu treburile gospodărești, îmi răspunde simplu că este ocupată și că mă va suna ea. Fără scuze și fără explicații inutile. Cât de simplu! Nu are robot telefonic, se ferește de relațiile sociale superficiale, dar este amabilă cu toată lumea. Politețea și curtoazia ne permit să evităm zi de

zi nenumărate și mărunte surse de stres care, acumulate, sfârșesc prin a provoca o stare generală de disconfort.

## PUTEREA CELOR CARE FOLOSESC CUVINTELE CU DISCERNĂMÂNT

„Cine tace spune mult mai multe decât cine vorbește fără contenire."

OCTAVE MIRBEAU, *Les affaires son les affaires*

Puterea și energia se nasc din tăcere. Păstrarea tăcerii este o formă de autocontrol emoțional și le transmite celor din jur că sunteți puternic, că aveți facultatea de a raționa și că o faceți la nivel interior. Tuturor ne place puterea reținută: reacționăm pozitiv, simțindu-ne în siguranță. Nu spuneți nimic, nu faceți nimic și veți inspira un plus de respect. Pentru a-i cunoaște pe ceilalți, mai mult decât de cuvinte este nevoie de timp.

## FILOZOFIA ZEN: SUGERAȚI PRINCIPIILE, FĂRĂ A LE DEZVOLTA

„Ești stăpânul cuvintelor nerostite și sclavul celor scăpate în lume."

LAO TSU

Un discipol zen nu își irosește energia nici în viață, nici în demersurile artistice, și singurul lui principiu este acela de a merge „drept înainte".
Se mulțumește întotdeauna să sugereze o învățătură, fără să comenteze pe marginea ei.
Iar dacă întâlnește pe cineva dornic de a pătrunde în tainele metafizicii, se mulțumește să îi vorbească tot despre chiparoșii din curte sau despre pâlcul de bambuși de la poalele colinei.

## FRANCHEȚEA ȘI CLARITATEA ÎN EXPRIMARE

„Persoanele cochete dau tuturor lucrurilor nume complicate."

URABE KENKO, *Heures oisives*

Principala calitate a stilului, spunea Aristotel, este claritatea. Principala calitate a unei persoane inteligente, pe de altă parte, este arta de a-i asculta pe ceilalți și apoi de a le răspunde limpede, folosind puține cuvinte – cu o exprimare clară și un timbru ferm.
Evitați locurile zgomotoase și abțineți-vă să vorbiți fără rost. Aveți grijă ca orice conversație să fie limpede.
Puneți întrebări referitoare la tot ce nu înțelegeți. Și lucrurile se vor schimba în bine.

## SENTIMENTELE SE POT LIPSI DE CUVINTE

„Confidențele sunt nocive ori de câte ori nu au ca scop simplificarea vieții celui ce le ascultă."

MARGUERITE YOURCENAR, *Alexis sau Tratat despre lupta zadarnică*

Japonezii spun că transpunerea emoțiilor în cuvinte se transformă în neadevăruri, pentru că orice trăire se schimbă în clipa în care a fost rostită. Dragostea, spre exemplu: de ce să împovărăm ceea ce trebuie să rămână nespus? Sentimentele au valoarea lor, nu pot fi impuse, și în niciun caz pretinse. Tristețea, mâhnirea? Toate trec cu timpul, lăsând loc unui bun echilibru.

## SĂ NU VĂ AFIȘAȚI EMOȚIILE

„În fiece clipă, tăcerea aduce noi vești."

RAINER MARIA RILKE

Educația niponă este strictă în această privință: afișarea emoțiilor, oricare ar fi ele, îi stânjenește pe ceilalți. Pentru ca într-o relație să domnească armonia, fiecare partener trebuie să lase impresia că se află pe aceeași „lungime de undă" cu ceilalți – indiferent ce luptă se dă în sufletul lui.

## PROMITEȚI PUȚIN, CA SĂ EVITAȚI „BALOANELE DE SĂPUN"

„Cine promite cu greutate va fi primul care își va respecta cuvântul."

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Respectați-vă promisiunile sau, și mai bine, nu promiteți nimic. Deseori este mai greu să respectați ceea ce ați făgăduit, decât să făgăduiți. Altfel, cum veți mai fi crezut? Încrederea este ca o barcă, odată găurită nu mai contează dimensiunea găurii.

În urma unui studiu efectuat pe tema fericirii, s-a constatat că oamenii care își respectă promisiunile sunt de trei ori mai fericiți decât ceilalți.

## SUPERLATIVE ȘI EXCLAMAȚII

„Folosiți cuvintele așa cum folosiți și banii."

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG

Sistemul de educație din Japonia îi învață pe copii să vorbească pe cât posibil mai puțin, să se exprime fără exclamații și superlative și să evite gesturile și mimica exagerate. Din respect pentru sine și pentru cei din jur.

## LĂSAȚI CUVÂNTUL ALTORA ȘI MULȚUMIȚI-VĂ SĂ ÎI ASCULTAȚI

„Nu vorbiți decât dacă ceea ce vreți să spuneți are mai multă putere decât tăcerea."

EURIPIDE

O persoană care știe să asculte este ca o oglindă pentru ceilalți: își suspendă propriile gânduri pentru a se concentra asupra partenerului de discuție. Și astfel îi oferă spațiul necesar pentru A FI – iată cel mai prețios dar pe care i-l poate face.

Nu putem înțelege o altă persoană decât prin propria noastră ființă.

Prin urmare, trebuie să îi creăm în sufletul nostru un loc din care să alungăm raționamentele personale.

## O PRIETENĂ TĂCUTĂ

„Tăcerea este cel mai grăitor interpret al bucuriei."

WILLIAM SHAKESPEARE

În mod paradoxal, unele relații interumane se hrănesc doar cu ceea ce scapă poverii vorbirii.

Se întâmplă să mă plimb o zi întreagă cu prietena mea, să admirăm locurile prin care trecem și să nu rostim niciun

## LĂSAȚI CUVÂNTUL ALTORA ȘI MULȚUMIȚI-VĂ SĂ ÎI ASCULTAȚI

„Nu vorbiți decât dacă ceea ce vreți să spuneți are mai multă putere decât tăcerea."

EURIPIDE

O persoană care știe să asculte este ca o oglindă pentru ceilalți: își suspendă propriile gânduri pentru a se concentra asupra partenerului de discuție. Și astfel îi oferă spațiul necesar pentru A FI – iată cel mai prețios dar pe care i-l poate face.

Nu putem înțelege o altă persoană decât prin propria noastră ființă.

Prin urmare, trebuie să îi creăm în sufletul nostru un loc din care să alungăm raționamentele personale.

## O PRIETENĂ TĂCUTĂ

„Tăcerea este cel mai grăitor interpret al bucuriei."

WILLIAM SHAKESPEARE

În mod paradoxal, unele relații interumane se hrănesc doar cu ceea ce scapă poverii vorbirii.

Se întâmplă să mă plimb o zi întreagă cu prietena mea, să admirăm locurile prin care trecem și să nu rostim niciun

cuvânt până în momentul despărțirii, când ne luăm rămas-bun înainte să ne urcăm în autobuz.

Persoanele care aleg solitudinea nu trebuie să copleșească pe nimeni cu gândurile lor.

## LIMBAJ CHIBZUIT

„Când l-am întâlnit prima dată, credeam că se controlează ca să nu lase să-i scape de pe buze expresia unor sentimente frivole, de antipatie, de nemulțumire ori de mustrare... După o îndelungă observare, am constatat cu ușurare că totul era perfect involuntar. Vocea sa profundă, limpede și sinceră, sporea farmecul celor mai simple lucruri pe care le rostea. Nu vorbea niciodată urât despre o naționalitate, o clasă socială sau o epocă istorică, nici despre vreo profesie sau meserie și nici măcar despre animale, insecte, plante sau obiecte neînsuflețite. Despre nicio lege a naturii sau despre consecințele ei, cum ar fi bolile, anomaliile sau moartea. Nu se plângea și nu critica niciodată vremea, durerea, boala, pe ceilalți... Niciodată nu folosea în conversații un limbaj nedelicat... nu vorbea niciodată cu mânie, nu afișa niciodată teamă și nu cred că n-a simțit-o niciodată."

BRÜCKE, despre Walt Whitman

## PUȚINE CUVINTE ȘI MULTE FAPTE

„Am trimis la închisoare toate cuvintele pe care le-am rostit, iar acum trebuie să le eliberez prin fapte."

KHALIL GIBRAN, *Nisip și spumă*

În loc să vă pierdeți timpul cu discursuri interminabile sau cu confruntări sterile, mai bine treceți la fapte. Filozofia zen spune că prea multe vorbe ne îndepărtează de la ceea ce suntem cu adevărat, îngrădindu-ne personalitatea.

## PURTAȚI-VĂ ASTFEL ÎNCÂT SĂ NU AVEȚI NIMIC DE APĂRAT

„Cu cât vorbim mai mult, cu atât gândim mai mult. Și cu cât gândim mai mult, cu atât ne îndepărtăm de realitatea lucrurilor."

SENG TSAN (călugăr zen și poet din secolul al VII-lea)

Renunțați, ne sfătuiește Seng Tsan în scrierile lui, să aveți păreri. Nu vă cantonați în dualitate. Cea mai bună linie de apărare este eliberarea de resentimente și de ură. Și să nu aveți nimic de apărat. Cu cât veți critica mai puțin și cu cât veți evita să aplicați etichete, cu atât veți deveni mai „invizibil". Ceea ce nu este deloc o evadare, ci un nou mod de a exista, fără să mai încercați să fiți, să obțineți sau să apărați ceva.

## VORBIȚI CÂT MAI PUȚIN DESPRE DUMNEAVOASTRĂ ȘI FACEȚI CÂT MAI PUȚINE CONFESIUNI

„Negatio veritatis debitae."

SFÂNTUL TOMA D'AQUINO

Nu sunteți obligați să spuneți totul și orice. Mărginiți-vă la comentarii care au relevanță pentru partenerii de discuție. Altfel, e ca și când v-ați preda celorlalți cu mâinile legate. Nu trebuie să spunem adevărul decât dacă este necesar, susținea Sfântul Toma d'Aquino. Budiștii zen nu vorbesc despre ei înșiși; nu simt nevoia să se lanseze în confidențe. În intimitatea lor intră doar cei care pornesc pe același drum.

## ELOGIUL TĂCERII

„Trăind în lenevie, despre ce voi discuta? Un bețișor de tămâie, asta respir. Dacă dorm, am ceai; dacă mi-e foame, am orez. Merg pe malul apei și îmi îndrept fața spre nori."

LIAOAN QING, poem budist

Un interes exagerat acordat cuvintelor și discursurilor ne împiedică să gândim, să resimțim plăcerea liniștii interioare. Tăcerea ne permite să conștientizăm lucrurile, să percepem inefabilul, inexprimabilul, intangibilul; ne

regenerează, ne confruntă cu trecutul, cu aspirațiile și cu visurile noastre; ne vindecă prin însăși existența ei imuabilă, pentru că reflectă acea parte din noi înșine care este de asemenea imuabilă.

regenerează, ne confruntă cu trecutul, cu aspirațiile și cu visurile noastre; ne vindecă prin însăși existența ei imuabilă, pentru că reflectă acea parte din noi înșine care este de asemenea imuabilă.

# 10

# PRIETENI PUȚINI, DAR ADEVĂRAȚI

„Dacă te lași copleșit de problemele fără sfârșit, dacă răspunzi la prea multe solicitări, te implici în prea multe proiecte, dacă vrei să ajuți pe toată lumea, în orice privință, vei sucomba în fața violenței caracteristice epocii noastre."

THÉODORE MONOD, *Le Désert de déserts*

O viață bine structurată, liberă, ferită de haosul lumii sufocant, acaparant și stresant – iată o altă cale spre micul infinit. Minimalistul exclude și în relațiile interumane promiscuitatea și abundența, considerându-le vulgare și de neacceptat, pledând pentru retragerea din societate și cultivarea propriei personalități, într-o solitudine atent protejată. Și apoi pentru păstrarea câtorva prieteni, bine aleși. Și cât mai puține relații cu vecinii și cu colegii de serviciu. Omul, ca „animal social", explica Mark Halévy într-una dintre lucrările sale, este un mit care a devenit astăzi inutil: a fost inventat într-o perioadă caracterizată de sărăcie și de necesitatea întrajutorării. O persoană

minimalistă nu este neapărat socială și numai oamenii slabi au nevoie de comunități, în mijlocul cărora să își poată plânge slăbiciunile care îi apropie. Un om puternic se simte bine cu el însuși și nu este interesat de viața celor din jur. El face foarte puține promisiuni și angajamente și nu își mărturisește sentimentele. Micul infinit este cu adevărat elixirul înțelepciunii într-o lume tot mai complicată și mai cuprinsă de neliniște.

## AUTONOMIA – O NECESITATE

> „Să facem în așa fel încât mulțumirea noastră să depindă de noi înșine, să ne desprindem de tot ce ne leagă de alții, să ne câștigăm puterea de a trăi singuri, rațional, așa cum ne dorim."
>
> MICHEL DE MONTAIGNE

Încurajând insuficient autonomia individuală, societatea favorizează sentimentele de frustrare și mărește numărul celor suferinzi de afecțiuni cronice. În loc să dorim să facem totul împreună, trebuie să tindem să devenim independenți și autonomi. Ceea ce nu exclude însă nici solidaritatea, nici relațiile interumane – cu condiția ca ele să fie selective, elective și lipsite de constrângeri.

## PUȚINE RELAȚII APROPIATE

„Aproape toți oamenii sunt sclavi, dacă nu știu să rostească «Nu».“

NICOLAS DE CHAMFORT

O persoană minimalistă întreține puține relații apropiate și se limitează la raporturi politicoase în societate. Nu se implică în problemele celor din jur și le dă de înțeles că așteaptă același comportament din partea lor, evită să vorbească despre bani (iar dacă o face, discută sincer), și își așază cât mai rar toți prietenii la aceeași masă, evitând astfel, după părerea japonezilor, responsabilitatea problemelor care ar putea apărea între ei.

## SELECTAREA CONTACTELOR SOCIALE

„Majoritatea legăturilor afective nu sunt altceva decât obișnuințe sau îndatoriri de care nu avem curajul să ne rupem.“

HENRY DE MONTHERLANT

Pentru o persoană independentă, hotărârea de a avea un număr mic de prieteni nu este un semn de răceală sau de indiferență, ci este o modalitate de a rămâne cât mai loială cu ea însăși. Așa cum ne triem lucrurile din dulap, la fel de selectivi putem fi și cu cei din jur, păstrând aproape doar

persoanele care au de oferit o bogăție sufletească, intelectuală sau spirituală pe măsura celor oferite de noi – altfel spus, relații simple și sincere.

## EVITAȚI RELAȚIILE VIRTUALE

„Un om cu adevărat liber poate să refuze o invitație la cină fără să se simtă nevoit să dea explicații."

JULES RENARD, Jurnal

Noblețea unei relații depinde de calitatea ei. Nu este necesar să vă vedeți foarte des cu prietenii; important este să comunicați cu ei în mod real atunci când o faceți – un lucru de care numai persoanele profunde sunt capabile. Tehnologia pare să-i apropie pe oameni, dar nu face decât să erodeze calitatea relațiilor interumane. Cum ar putea fi „prieteniile" de pe Facebook altfel decât superficiale?

## RELAXAȚI-VĂ LEGĂTURILE CU CEILALȚI

„Orice atașament este un semn de neputință; dacă nu am mai avea nevoie de alții, nici nu ne-am mai dori să ne apropiem de ei."

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Dorința de a nu vă atașa prea mult de alții nu înseamnă că vă îndreptați spre o ruptură.
Ci doar intenția de a-i lăsa să trăiască în voie, fără să resimțiți nevoia de a-i judeca, de a-i critica sau de a le aproba acțiunile. Iar în ceea ce privește relațiile de prietenie, o asemenea atitudine conferă legăturilor existente o nouă fațetă.

## EVITAȚI PESIMIȘTII ȘI ÎNGÂMFAȚII

„Onestitatea este o armă cu două tăișuri, în vreme ce inteligența veghează asupra intereselor personale ale fiecăruia."

GRAHAM GREENE, *Fondul problemei*

Evitați să fiți exagerat de bun și de onest. Nu-i lăsați pe ceilalți să vă secătuiască energia și vă veți păstra astfel sănătatea mentală și fizică. Alegeți compania persoanelor care nu au probleme și care sunt echilibrate deopotrivă emoțional și psihic.
Mulți încearcă, prin intermediul altora, fie să-și ușureze poverile, fie să se autovalorizeze.
Cum puteți dialoga cu o persoană care este sigură că deține adevărul absolut?

## EVITAȚI PERSOANELE COMPETITIVE

„Cu cât ești mai puternic, cu atât trebuie să fii mai modest. Asta înseamnă să fii mare."

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, *Râsul înțeleptului*

Evitați-i pe cei care se compară mereu cu ceilalți, căutând să fie cei mai buni, cei mai frumoși, cei mai inteligenți sau cei mai bogați. În realitate, nu urmăresc decât să-și alimenteze egoul. Nu le acordați importanță, fiindcă nu au nimic să vă ofere. Iar noi, pe de altă parte, suntem mai puțin importanți pentru ei decât am crede.

## ARTA DE A EVITA PERSOANELE CARE VORBESC MULT

„Am pretenția să nu fiu pe placul tuturor."

SACHA GUITRY

Aveți de-a face cu persoane care vorbesc mult? Spuneți-le scurt: „E foarte interesant, dar vom discuta despre asta altă dată." Sau, dacă vă caută la telefon: „Acum am invitați la masă... E foarte drăguț din partea ta, dar nu pot vorbi. Te sun eu." Evitați formulările ca „mai târziu" și orice promisiune precisă. Fără nicio justificare. Un om liber trebuie să poată spune: „Am o întâlnire în seara asta", fără să mai adauge nimic altceva. Și toți ceilalți trebuie să se obișnuiască cu acest tip de răspuns.

## PRIETENI EXEMPLARI

„Familia Privat... Le datorez membrilor ei mult mai mult decât hrana trupului, mult mai mult decât bunătatea și solicitudinea pe care mi le-au arătat, fără a încerca măcar să-mi acapareze afecțiunea; încă din primii ani de viață am rezistat de fiecare dată oricărei tentative de acest gen, indiferent din partea cui venea, ascultând de un instinct profund de a rămâne liber, fiindcă nu mă simțeam cu adevărat protejat și liniștit decât în mijlocul ființelor profund supranaturale. Am fost fericit să primesc afecțiunea lor și să le-o întorc la rândul meu, pentru că nu era arzătoare, nu încerca să te posede și să te facă prizonierul demonstrațiilor exterioare, să te prindă în capcana unei afecțiuni interesate."

THOMAS MERTON, *Noaptea lipsită de stele*

## EXISTĂ OARE UN LUX MAI MARE DECÂT SINGURĂTATEA?

(Apropo de unul dintre cei mai buni prieteni ai săi)
„Dacă m-aș fi gândit să-l exclud din singurătatea mea, aș fi fost dur. Dar mi se pare că prezența unui prieten nu rupe niciodată solitudinea. Dimpotrivă, o împodobește. Dacă ar trebui să aleg, aș prefera să fiu lipsit de singurătate, decât de un prieten."

PLUTARH, *Viața solitară*

Să ieși singur la o înghețată cu fistic? Da, unii pot, dacă singurătatea lor este voită, fiindcă s-au împrietenit cu ei înșiși, așa cum obișnuiesc tibetanii să spună. Dar solitudinea nu este rezervată exclusiv misticilor. Dacă traiul în societate implică schimbul de energie cu ceilalți, singurătatea contribuie la refacerea rezervelor energetice. Lord Byron susținea chiar că în singurătate ne simțim mai puțin singuri. Persoanele solitare sunt deseori o companie savuroasă. De ce? Fiindcă se pricep să fie solitare.

# 11

# ELIBERAREA DE HAOSUL EMOȚIONAL

# 11

# ELIBERAREA DE HAOSUL EMOȚIONAL

„Steaua destinului se află în inima noastră, căci nu depindem de forțe străine de noi."

SCHILLER

Eliberarea de orice confuzie emoțională ne permite să înțelegem că dincolo de toate dorințele fragmentare se manifestă o nevoie fundamentală: aspirația spre transcendent, spre o lume naturală în care energia nu se disipează nici în conflicte lipsite de importanță, nici în calcule meschine.

## DETAȘAREA ȘI ABSENȚA SENTIMENTALISMULUI ÎN FILOZOFIA ZEN

„Învățăturile budiste sunt recomandări pentru tratarea unor probleme specifice, pentru eliminarea din rădăcină a obișnuințelor compulsive și pentru disiparea perspectivelor emoționale, astfel încât să devenim liberi, curați în

spirit, fără artificii. Nu există aici o doctrină asupra căreia să meditezi sau pe care să ți-o însușești."

CHENG WING FUN și HERVÉ COLLET,

*Culegere de povestiri și poeme ale maeștrilor zen*

Pe lângă faptul că este caracterizată de sobrietate, delicatețe și estetică, filozofia zen se constituie într-un antrenament laborios, îndelungat și riguros pentru eliminarea sentimentalismului. Ea ne arată cum putem păstra o relație directă cu realitatea, indiferent de gravitatea unei situații. Un discipol învață să nu ceară nimic, să nu impună, să nu spere și să nu dea nimic la schimb. El poate să îi ajute pe alții prin simpla lui prezență: ca să le ofere un exemplu și să îi învețe să aibă răbdare.

## IUBIREA DE APROAPE?

„Ce ar trebui să faceți dacă vine cineva la dumneavoastră și vă vorbește despre decepțiile și supărările sale? Până ce veți reuși, ca un înțelept, să râdeți pentru a alina durerile, este bine să rețineți un lucru: deseori o persoană care vă împărtășește suferințele sale o face nu atât pentru a găsi o soluție la problemele ei, cât mai degrabă pentru a vă face părtaș la ele. Și atunci? Dacă vă veți lăsa copleșit de tristețe, n-o veți putea ajuta cu nimic, riscând să vă prăbușiți împreună. Păstrați-vă luciditatea, calmul și forța – este singura modalitate de a merge mai departe..."

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, *Râsul înțeleptului*

## GENEROZITATE ȘI DEVOTAMENT ÎN DOZE HOMEOPATICE

„Inima ta să fie ca o grădină secretă... Păzește-ți inima mai mult decât orice, pentru că din ea ies izvoarele vieții."

BIBLIA, *Pildele lui Solomon*

Dragoste, prietenie... Dăruind prea mult riscăm să ne pierdem propria plenitudine. Dar nimic nu ne împiedică să oferim în doze homeopatice devotament, altruism și compasiune – fără să așteptăm nimic în schimb. Nici măcar un „mulțumesc". Când împrumutați ceva, considerați că, de fapt, ați făcut un dar. Dacă vi se pare dificil, înfrânați-vă generozitatea; de multe ori când facem cuiva o bucurie, e ca un dar pentru noi înșine.

## NU ÎNCERCAȚI SĂ-I AJUTAȚI PE CEI PENTRU CARE NU PUTEȚI FACE NIMIC

„Tradiția cere să-l compătimim pe cel care suferă și să plângem alături de el. Dar nu, trebuie să-l ajutăm să iasă la suprafață, fără deznădejde. Iar dacă se supără, cu atât mai rău, trebuie să ne păstrăm fermitatea, afirmând puterea binelui. Dacă nu reușim să îl ajutăm, înseamnă că nu putem face nimic pentru el. Se mai întâmplă. Există persoane pe care nu le putem ajuta, fiindcă au o atitudine care ne împiedică să o facem...

Atunci ne putem folosi puterea astfel dobândită pentru a-i ajuta pe alții."

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, *Râsul înțeleptului*

## TRISTEȚEA? GÂNDIȚI LOGIC ȘI NU O LUAȚI ÎN TRAGIC

„Să nu plângi niciodată fiindcă ai pierdut soarele; lacrimile te vor împiedica să vezi stelele."

RABINDRANATH TAGORE

Cea mai bună cale de a face față tristeții este s-o lăsați să treacă în cel mai scurt timp. Doar astfel vă veți putea face suficient timp pentru lucrurile care contează cu adevărat și pentru gândurile aducătoare de bine.

## PE PRIMUL LOC GRIJA FAȚĂ DE SINE

„Bunăvoința este dragoste dăruită în doze mici."

Anonim

Deoarece japonezele se căsătoresc mai degrabă din rațiuni materiale decât din dragoste, își urmăresc în primul rând propriile interese: frumusețe, sănătate etc. Nu își așteaptă

soțul ca să cineze împreună, se culcă devreme pentru a-și păstra prospețimea tenului, își acordă timp pentru o baie relaxantă... Dacă te respecți pe tine, vei primi și respectul celor din jur.

## RANCHIUNĂ APROAPE DE ZERO

„Înțeleptul nu deplânge defectele și slăbiciunile pe care le observă la ceilalți. Nu le critică, nu le combate; suportându-le, se străduiește să le sublimeze în el însuși, fiindcă această sublimare produce o energie pe care el o poate trimite apoi celorlalți sub formă de lumină."

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, *Râsul înțeleptului*

Iertarea nu înseamnă acceptarea unor întâmplări nedorite, ci doar respingerea ostilității care otrăvește viața. Trebuie să iertăm pentru binele nostru. Un observator neutru nu suferă niciodată.

## ÎL IUBESC? VREAU SĂ-L UIT? PUȚINE EZITĂRI

„Când iubim pe cineva, avem întotdeauna ceva să-i spunem sau să-i scriem, până la sfârșitul lumii."

CHRISTIAN BOBIN, *Geai*

Cel mai bun semn că apreciați sau iubiți o anumită persoană este, simplu, dorința de a vă petrece timpul alături de ea. Dacă vreți să uitați însă pe cineva, imaginați-vă chipul său micșorându-se până la dimensiunile unui timbru în culori șterse. Apoi suflați asupra lui, pentru a zbura departe, cât mai departe.

# 12

# ELOGIUL FRUGALITĂȚII INTELECTUALE

# 12

# ELOGIUL FRUGALITĂȚII INTELECTUALE

„Eliberează-ți mintea de orice gând inutil și fiecare anotimp va fi pentru tine o încântare."

MUMON, călugăr budist japonez din secolul XX

A gândi și a fi conștient de sine nu sunt sinonime. Gândirea este doar o parte infimă a conștiinței; aceasta din urmă nu are nevoie de gânduri. În filozofia zen, tumultul gândurilor este privit ca o boală – un simptom care se manifestă când echilibrul în propria ființă este perturbat – așa cum se întâmplă cu celulele care proliferează în exces în corpul fizic. Probabil că ați întâlnit oameni tulburați, care vorbesc singuri pe stradă. Credeți că noi suntem altfel atunci când, în sinea noastră, comentăm, argumentăm, criticăm, comparăm, ne văităm, iubim, detestăm continuu, fără oprire? Suntem sclavii gândurilor care ne invadează mintea și ne-o fixează mereu asupra acelorași probleme. Pentru a o elibera de o astfel de anxietate, de hiperactivitate și de confuzie, primul pas este acela de a deveni un simplu observator. Astfel vom putea atinge un

nivel mai înalt al conștiinței – un domeniu intelectual dincolo de gândire, în care nimic nu este fix, și cu atât mai puțin o idee. Filozofia zen evită drumul bătătorit al intelectualismului.

Maeștrii zen pun întrebări cu răspuns imposibil, care ridiculizează logica și metafizica, bulversând ideile filozofice. În loc să ne străduim să înțelegem ceea ce ne depășește și să ne istovim în explorări zadarnice, e mult mai important să găsim în noi înșine pacea și energia care s-au aflat dintotdeauna acolo, deși nu le-am luat în seamă niciodată.

## PUȚINE PRINCIPII, PREJUDECĂȚI ȘI CONVENȚII

„Este mai ușor să dezintegrezi un atom decât o prejudecată.“

ALBERT EINSTEIN

În *Èmile*, Jean-Jacques Rousseau scria că preferă să trăiască o viață marcată mai degrabă de paradoxuri decât de prejudecăți.

Pentru a ajunge la starea de detașare care îi este atât de esențială, filozofia zen ne recomandă să ne abținem de la judecăți de genul „Asta e bine, asta e normal, plăcut..., asta e rău, dezgustător, imoral etc.“ Fiindcă ne limitează. Să ne mulțumim cu simpla lor observare.

nivel mai înalt al conștiinței – un domeniu intelectual dincolo de gândire, în care nimic nu este fix, și cu atât mai puțin o idee. Filozofia zen evită drumul bătătorit al intelectualismului.

Maeștrii zen pun întrebări cu răspuns imposibil, care ridiculizează logica și metafizica, bulversând ideile filozofice. În loc să ne străduim să înțelegem ceea ce ne depășește și să ne istovim în explorări zadarnice, e mult mai important să găsim în noi înșine pacea și energia care s-au aflat dintotdeauna acolo, deși nu le-am luat în seamă niciodată.

## PUȚINE PRINCIPII, PREJUDECĂȚI ȘI CONVENȚII

„Este mai ușor să dezintegrezi un atom decât o prejudecată."

ALBERT EINSTEIN

În *Èmile*, Jean-Jacques Rousseau scria că preferă să trăiască o viață marcată mai degrabă de paradoxuri decât de prejudecăți.

Pentru a ajunge la starea de detașare care îi este atât de esențială, filozofia zen ne recomandă să ne abținem de la judecăți de genul „Asta e bine, asta e normal, plăcut..., asta e rău, dezgustător, imoral etc."

Fiindcă ne limitează. Să ne mulțumim cu simpla lor observare.

## PRIVEȘTE ÎNAINTE CU CLARITATE

„Formula fericirii mele: un «da», un «nu», o linie dreaptă, un țel..."

FRIEDRICH NIETZSCHE, *Amurgul idolilor*

Gândurile care ne trec prin minte neîncetat de cele mai multe ori nu au nicio legătură cu realitatea. Încercați să priviți cu atenție doar ce v-ați propus și veți recunoaște direcția în care trebuie să mergeți.

## PROBLEMELE: VORBIND DESPRE ELE PREA MULT, LE ACCENTUAȚI

„Îngrijorarea ne îmbătrânește înainte de vreme."

BEN SIRAL

Cum vor arăta peste zece ani problemele care vă preocupă azi? Încercați să vi le imaginați peste cinci ani și veți dobândi un atu prețios: perspectiva.

Veți putea accepta astfel cu seninătate că grijile fac parte din viață, că vor exista întotdeauna și că va trebui să le gestionați mereu așa cum ați făcut-o de fiecare dată. Simplul fapt că veți înțelege acest lucru vă va aduce alinare.

## SUPOZIȚIILE: EVITAȚI SĂ MAI GÂNDIȚI „ȘI DACĂ...?"

„Deseori, în loc să gândim, facem presupuneri."

LOUIS SCUTENAIRE

Vrem să avem răspunsuri la orice. În consecință facem supoziții. Care ne otrăvesc din punct de vedere emoțional mai rău decât o fac faptele în sine. Și astfel pierdem o energie prețioasă. Tristețe, drame... toate sunt declanșate de obișnuința noastră de a lua totul cu titlu personal și de a le atribui celor din jur intenții pe care nu le au. Concentrați-vă asupra momentului prezent și veți reveni la realitate, departe de tot ce a fost sau poate că nu va fi niciodată.

## APARTENENȚA LA UN COLECTIV – DOAR ÎN MICĂ MĂSURĂ

„Mai întâi definiți ce anume înțelegeți prin Dumnezeu, iar eu vă voi spune apoi dacă cred în el."

ALBERT EINSTEIN

Persoanele retrase nu au nevoie să aparțină unui colectiv, unei structuri organizate, și nici de părerea celor din jur. Numai o transformare interioară ne permite să ne împlinim, să ne depășim limitele. Pentru a păstra în noi acel mic infinit, trebuie să știm să ne adaptăm, să nu ne agățăm

de un unic sistem de convingeri. Sunteți prima persoană căreia îi datorați adevărul.

## UN NUMĂR REDUS DE CERTITUDINI

„Adevărata măsură a inteligenței unui om este numărul de incertitudini pe care este capabil să le aibă."

IMMANUEL KANT

Oamenii vor de fapt certitudini, nu cunoștințe, spunea filozoful britanic Bertrand Russell. Dar certitudinile se volatilizează și se schimbă odată cu vârsta și cu realitatea din jur. Cultivarea incertitudinii, a relativității și reinterpretarea eșecului – iată cele mai eficiente căi împotriva dezamăgirii.

## DE CE SĂ ACCEPȚI CONVENȚIILE ȘI VALORILE COMUNE?

„E tot mai necesar să învățăm să ne eliberăm spiritul de norii care îl întunecă, de tot ce-l împovărează, scutindu-l de apăsarea preocupărilor materiale."

INDRA DEVI

Persoanele sănătoase din toate punctele de vedere sunt independente și detașate. Ele trăiesc în respectul propriilor lor

valori, implicându-se cu măsură în societate. În plan interior sunt caracterizate de relaxare, toleranță și umor. Și resping de la bun început tot ce le deranjează. Adică au libertatea lor.

## PROIECTAREA ÎN TRECUT SAU ÎN VIITOR ȘI ACCEPTAREA PREZENTULUI

„Albii vor întotdeauna ceva. Par mereu deranjați de ceva și agitați, fără să știe ce-și doresc. La ce vă gândiți în clipa aceasta? Sunteți încordați? Dacă da, înseamnă că încercați să evitați ceva, să vă opuneți sau să negați prezentul."

Un șef de trib amerindian

Dacă nu sunteți capabil să fiți ancorat în realitate, nu veți reuși să faceți față nici situațiilor dificile sau cazurilor de urgență – de „viață și de moarte". Renunțați să mai despicați firul în patru și treceți la fapte. O minte limpede nu pierde vremea cu analize zadarnice, ci se concentrează și știe imediat ce are de făcut.

## CULTIVAȚI FRUGALITATEA INTELECTUALĂ DINCOLO DE BINE ȘI DE RĂU

„Omul e născut liber, dar pretutindeni trăiește în lanțuri."

JEAN-JACQUES ROUSSEAU, *Despre contractul social*

Nu vă pierdeți vremea cu prea multe păreri; păstrați-vă rezervat, cu gândurile limpezi, concise și bine conturate. Cuvintele nu pot exprima esența lucrurilor. Unica noastră responsabilitate pe pământ este să avem grijă de lucrurile care ne-au fost încredințate, alegându-ne cu înțelepciune orientarea morală, mentală și intelectuală. De cele mai multe ori, prioritățile confuze și încăpățânarea de a schimba lumea duc la tulburări personale majore.

## ELIMINAȚI SURSELE EXCESIVE DE DISTRAGERE A ATENȚIEI

„Mă întrebi de ce am ales să trăiesc pe munte, în pădure, iar eu surâd și tac; chiar și sufletul meu rămâne tăcut. El trăiește în această lume care nu aparține nimănui. Piersicul este în floare, iar râul curge."

LI PO

Mai puține relații superficiale, mai puține ore petrecute în fața televizorului...

Reducând timpul pierdut cu preocupări inutile, vă veți face mai puține griji și frământări, departe de criticile cotidiene. Este important să vă eliberați, nu să vă împovărați.

## CULCAȚI-VĂ DEVREME ȘI MEDITAȚI ZECE MINUTE DIMINEAȚA

„Chiar și cel mai nesemnificativ lucru conține un dram de necunoscut. Să-l găsim!"

GUY DE MAUPASSANT

Pentru relaxarea mentală, cea mai simplă și mai eficientă soluție ar putea fi mersul la culcare și deșteptarea devreme. Deseori seara gândurile sunt mai negre, pe când dimineața suntem mai optimiști. În plus, activitățile de seară (când ne uităm la televizor, bem, mâncăm în exces) sunt de multe ori mai puțin sănătoase decât cele din prima parte a zilei. Rezervați-vă câteva minute dimineața ca să vă gândiți la ziua care începe. Probabil că vor fi cele mai utile minute din acea zi.

## IMPOSIBIL SĂ VĂ CONCENTRAȚI ÎN ORAȘ? INTRAȚI CINCI MINUTE ÎNTR-O BISERICĂ

„În clipa în care sclavul ia hotărârea să nu mai fie sclav, lanțurile se rup."

GANDHI

Conștientizarea confuziei mentale este primul pas spre limpezimea dorită. Nu putem vindeca un rău dacă nu-i atribuim mai întâi un nume. Dar ca să reușim avem nevoie

de un timp de introspecție. Când și de unde îl vom lua? O biserică este, poate, cel mai potrivit loc pentru reculegere. Pentru că parcurile și cafenelele sunt zgomotoase.

## REDUCEREA LA ESENȚIAL CU AJUTORUL LISTELOR

„E important să ai maxime și cugetări care să te ajute în viață."

MARC AURELIU

Note de lectură (citate, fragmente îndrăgite), frânturi de conversație, poezii, vise: totul poate fi condensat în liste – un instrument prețios pentru memorie și amintiri, care ne permite să le păstrăm doar pe cele care „ne spun ceva".

## SĂ ȘTIȚI CE VEȚI FACE ÎN MINUTELE URMĂTOARE

În viața călugărilor zen, totul este programat cu un echilibru precis: timpul petrecut în afara sinelui (întâlniri, conversații) și cel petrecut în interior (meditație, gospodărie, mese în tăcere). Dar dincolo de astfel de constrângeri aparente există de fapt o imensă libertate: aceea de a nu fi nevoit să te gândești mereu ce trebuie făcut și când. Mintea este astfel liberă să se consacre preocupărilor intelectuale sau... să evadeze.

## NU LUAȚI PREA ÎN SERIOS PROPRIUL MOD DE A GÂNDI

„Când spui «cerebral», nu spui în mod automat «inteligent». Gândește-te la asta din când în când."

LÉON-PAUL FARGUE, *Sous la lampe*

Acceptarea contradicțiilor vieții fără a te simți obligat să le remediezi – iată ce numea Kant „capacitate negativă": abilitatea de a accepta incertitudinile și misterul fără enervare și de a resimți concomitent plăcerea și suferința. Fiindcă în asta constă adevărata bogăție a vieții.

Când vedeți o hârtie pe jos, în loc să îl bombăniți pe cel care a aruncat-o, luați-o și aruncați-o la coșul de gunoi. Nici nu vă închipuiți câtă pace interioară vă va oferi acest gest.

## ODIHNIȚI-VĂ MINTEA MEDITÂND

„Arta de a-și odihni mintea și de a o elibera de orice griji sau preocupări constituie probabil unul dintre secretele energiei pe care o manifestă oamenii cu adevărat mari."

CĂPITANUL J.A. HADFIELD

Puteți fi cât se poate de ancorat în realitate fără ca gândurile să vă copleșească permanent, oriunde v-ați afla – chiar și la coadă la supermarket. Antrenați-vă pentru a vă „asculta" gândurile, pentru a rămâne mereu alert fără a

vă gândi la ceva anume. Criteriul de evaluare a succesului? Starea dumneavoastră de pace sufletească și mentală.

## ACCEPTAȚI CĂ NU VEȚI ÎNȚELEGE NICIODATĂ ANUMITE LUCRURI. IATĂ O FORMĂ DE MODESTIE INTELECTUALĂ

„Să bei un delicios ceai chinezesc... iată ceva ce trebuie să faci doar pentru ceaiul acela, fără să îți dorești altceva decât să savurezi lumina soarelui, vântul și norii."

Sfaturi taoiste

Renunțați la cât mai multe păreri rigide (care adesea rănesc), pentru a vă simți mai ușor și mai flexibil din punct de vedere mental. Mulțumiți-vă cu ceea ce este posibil. Viața are limitele ei, dar cunoașterea nu. Cel care își dedică viața lui limitată pentru a căuta cunoașterea fără margini își va epuiza forțele, ne amintește Huang Tse.

## ÎN LOC SĂ VĂ TEMEȚI DE MOARTE, TRĂIȚI-VĂ VIAȚA

„Te preocupă viața de după fiindcă viața de acum nu te mulțumește. Nu ți-e suficientă. Și nu ți-e suficientă fiindcă n-o trăiești. Te mulțumești doar să cugeți pe tema ei."

ROBERT PILPEL, *Between Eternities*

De ce ne temem de moarte? În mod cert, nu fiindcă ne-ar provoca suferință; viața ne face să suferim mult mai mult. Ne e frică de moarte fiindcă nu suntem pregătiți pentru ea. Dar fiecare depășire a temerilor înseamnă o nouă renaștere. Nu mai aveți douăzeci de ani? Acceptați că înaintați în vârstă, că veți pierde oameni dragi și că veți muri și dumneavoastră într-o zi. Începeți să iubiți bătrânul care veți fi la nouăzeci și cinci de ani. La ce bun să fugiți de inevitabil? Profitați de viață – este singura noastră resursă.

# 13

# NEUTRALIZAREA EGOULUI

„Noțiuni ca «eu», «pe mine», «al meu», care cuprind toate acele lucruri ce pot îmbogăți eul grație norocului, banilor, puterii și renumelui și care implică acumularea, achiziționarea, atragerea către sine, sunt parte integrantă a caracterului uman. Dar constituie totodată o cauză a suferințelor. Odată cu sentimentul posesiei vine și egoismul, care atrage după sine nefericirea. «Eu», «pe mine», «al meu» sunt idei care ne înlănțuiesc și ne înrobesc."

SWAMI VIVEKANANDA, *Karma Yoga*

Fiecare dintre noi are credințe adânc înrădăcinate cu privire la trei fațete ale vieții sale: ceea ce face (și n-ar dori să facă), ceea ce știe (și știe că nu știe) și ceea ce este (și nu este). Acestea sunt activitățile în care își investește forța vitală și pe care le simte scăpându-i mereu printre degete: a fi, a ști și a face – trei noțiuni în flux continuu. Oricine își poate înălța conștiința și poate descoperi adevăratele resorturi ale unor asemenea forțe, dar și modul în care ele ne influențează viața zilnică; renunțați la iluzia identificării cu propriile gânduri,

cu lucrurile și cu pornirile eului. Ce bine ar fi dacă am izbuti să trăim într-un astfel de mod transparent, lipsit de responsabilități și de dependențe! Altfel spus: abandon voit, detașare de sine, libertate, lejeritate, deschidere și fluiditate.

## EUL ȘI SINELE

„Avem nevoie să fim alerți, deschiși și liberi în interior."

ALDOUS HUXLEY

Principalul protagonist în fiecare dintre noi este eul – cel care ne impune o morală, stereotipii, judecăți, cel care se simte deprimat, trist sau mânios. Dar noi nu suntem acest eu. Și dacă vrem cu adevărat, ne putem elibera de el la nivel interior, fiindcă ne împovărează și nu reprezintă nicidecum ceea ce este original, modest și senin în ființa noastră. Sinele, pe de altă parte, este cel care permite existența unei vieți interioare și extinderea dincolo de limitele acestui mic eu.

## DE UNDE ACEASTĂ NEVOIE CONSTANTĂ PENTRU RECUNOAȘTEREA DE SINE?

„Vrei ca lumea să aibă o părere bună despre tine? Nu vorbi despre asta."

BLAISE PASCAL

În viață, fiecare om, fără excepție, tânăr sau bătrân, interacționează cu ceilalți și se lansează în cele mai variate „bătălii" (ideologice, politice etc.) pentru a soluționa problemele lumii. Dar n-ar fi mai bine să renunțăm la toată această harababură inutilă ce constă în repetate încercări de a ne impune opiniile și ideile care deseori nu au la bază decât dorința de autoexprimare și de recunoaștere?

## EGOISM ȘI INTERES: DE AICI VIN CONSTRÂNGERILE

Punctul de vedere al unei persoane care își face necontenit calcule și raportează totul la sine devine într-o zi imposibil de asumat. În consecință, dacă se gândește mai bine, acel om și-a pierdut demult libertatea printre atâtea constrângeri. Dar dacă va reuși să renunțe la ego va cunoaște răbdarea și maturitatea necesare pentru a putea dărui, fără să se simtă secătuit și nici tulburat de pretențiile celor din jur.

## FIȚI CÂT MAI MODEST POSIBIL

„Impresionanta modeste pe care o degaja întregul său trup îi ștergea vârsta, gusturile, personalitatea – toate aceste elemente care ne permit să evaluăm o persoană încă de la prima întâlnire."

YOKO OGAWA, *Cămăruța hexagonală*

Deseori, cele mai modeste și mai neînsemnate persoane se dovedesc a fi cele mai puternice. Prin purtarea lor reușesc să sugereze că renunțând la încercările de a domina sau de a combate ideile celorlalți, și rămânând pe cât posibil neutri, reușim să facem față propriului nostru ego, adoptând cea mai inteligentă și confortabilă ne menținem fermi în fața propriului ego și totodată adoptăm cea mai confortabilă și mai inteligentă atitudine.

## „EUL“ NU EXISTĂ: NU ARE ROST SĂ ÎL CĂUTĂM

Am fost învățați să credem că avem propria noastră identitate. În realitate, suntem doar o combinație de moment și impersonală de stări mentale: în copilărie nu puteam suferi spanacul, iar astăzi îl mâncăm ca pe o delicatesă. Cine poate spune ce vom fi mâine, peste zece sau peste douăzeci de ani? Încercați să vă gândiți profund și veți descoperi în scurt timp că acel „eu" în a cărui existență credeați este o iluzie.

## PENTRU A DEVENI LIBER, „LICHEFIAȚI-VĂ“ EGOUL

„Am renunțat la mărunțișul acela căruia îi spunem «eu» și am devenit o lume fără margini."

Soseki Muso (din *Contes Zen*, DE HENRI BRUNEL)



Domin

au

Budismul, în viziune occidentală, are la bază ideea de a coexista în bune condiții cu propriul ego. În budismul oriental demersul este unul invers: trebuie să ne detașăm de „eul ego", să funcționăm prin intermediul lui, dar nu cu el. Cel care izbutește, spune un proverb tibetan, ține în mână o comoară: poate începe în sfârșit să respire într-o lume eterică.

## PERSOANELE LIPSITE DE EGO

Anumite persoane emană o aură de mister și de putere. Simplitatea și mulțumirea par pornite din inima lor. Care este însă secretul? Au ajuns la un fel de personalitate prin... impersonalitate. O asemenea stare este rezultatul anilor îndelungi de lucru cu sine pentru controlul emoțiilor și al propriului ego. Puterea lor vine din izbânda asupra sentimentelor de teamă și de neputință în fața morții, pe care au izbutit, în cele din urmă, să și le anihileze.

## FRUMUSEȚEA LIBERĂ A CONȘTIINȚEI DE SINE

Frumusețea, fie că vorbim despre o „cascadă de ceață", despre o sonată de Bach sau despre o coregrafie semnată Pina Bausch, are un extraordinar efect binefăcător asupra spiritului uman. Structurile împovărătoare se prăbușesc sub puterea frumuseții și lasă loc unui extaz care nu este

altceva decât uitarea de sine. „Eul” nu mai există; a pierdut orice noțiune de timp, de spațiu sau de loc, devenind tot mai mic, concentrat pe un punct din afara lui. Pentru că frumusețea reușește să îl elibereze pe om de el însuși.

## MULȚUMEȘTE-TE SĂ FII TU ÎNSUȚI

„Învață să-ți cunoști limitele – iată în ce constă cunoașterea.”

SAKAGUCHI ANGO, *Cristul și băiatul cel rău*

Pentru a realiza ce anume este viu în noi înșine este suficient să rememorăm cele mai frumoase clipe ale vieții: momentele în care am avut cele mai strălucite idei, în care am resimțit un calm profund sau am fost copleșiți de adevărata frumusețe. Atunci, limitele noastre nu mai existau; fără a ști, eram mai vii și mai reali ca niciodată. Pentru dumneavoastră, care sunt acele clipe?

# 14

# SĂ CULEGEM FERICIREA AIDOMA ALBINELOR

„Plăcerea seamănă cu un buchet de maci. Abia culeși, se ofilesc. Ca fulgii de zăpadă ce cad în râu. Licăriri albe, efemere."

GENDUN CHOEPHEL

Evocarea unor teme universale și incomensurabile precum dragostea sau fericirea duce uneori la platitudini. Doar prin încercarea de a fragmenta aceste stări le putem observa scânteierile. Fericirea nu se află întotdeauna acolo unde credem; ea se poate ascunde pe malurile unui pârâu, în parfumul unui trandafir, în clipa magică a unei regăsiri. Și este cu atât mai cuprinzătoare cu cât poate veni din „foarte puțin".

Și astfel, ca să o putem afla, trebuie să o înțelegem, să o căutăm și să o alegem. Pentru că, așa cum îmi spune mereu prietena mea, fericirea este de multe ori o chestiune de inteligență.

## SĂ PRINZI FERICIREA ÎN ZBOR

„Într-o zi, în vreme ce-mi treceam timpul visând singur, cufundat într-o tăcere profundă, am simțit cu adevărat fericirea acelor minute pe care aș fi vrut să le împărtășesc cu cineva. O voce mi-a spus: dacă asta e fericirea, e o fericire care trece-n zbor. N-o lăsa să-ți scape."

JULIEN GREEN

Fericirea perfectă – n-ar fi ea oare, mai presus de orice, absența nevoilor și a dorințelor cu titlu personal? În sine, frumusețea este alcătuită din clipe fugare: un gest elegant, o undă, o furnică, parfumul unui trandafir, lumina zorilor strecurată prin perdele... Orice moment poate avea o intensitate absolută. În fond, viața este doar o succesiune de astfel de clipe, despărțite între ele de restul existenței – adică de tot ce nu putem decât să acceptăm.

## MICUL RECEPTACUL AL FERICIRII

„O viață cât se poate de simplă, fără volute, fără emfază, fără superfluu. O simplitate a existenței care pentru mine înseamnă fericire. Înainte eram fericiți cu mai nimic. Acum aflu despre oameni care vor mereu tot mai mult."

JACQUELINE BIR, *Le Bonheur des Belges*

Fiecare se naște, spun japonezii, într-un mic receptacul care conține tot ce-i este necesar. Dar câți dintre noi ne mulțumim cu acest conținut? Dragostea, gloria și frumusețea sunt averi pieritoare. Goana după ele este epuizantă și aducătoare de singurătate. În realitate, nimic nu ne aparține și, recunoscând asta, ne eliberăm de o povară uriașă. Și descoperim totodată ceva extraordinar: plăcerea oferită de propria noastră existență, faptul că ne putem bucura doar de noi înșine.

## PLĂCERE ȘI BUCURIE

„Când simt că îmi pierd curajul, mă gândesc la toate clipele minunate din viața mea; aștept un moment și apoi știu că pot merge mai departe."

Replică rostită de MERYL STREEP în filmul *Departe de Africa*

Plăcerea vine din exterior, de la cei din jur, iar bucuria se naște în interior, în noi înșine. Când resimțim o plăcere intensă, spunem că suntem fericiți, dar cu oarecare strângere de inimă, de teamă că se va sfârși prea repede. Bucuria, dimpotrivă, aduce mai degrabă cu sentimentul de pace sufletească. Până și în momentele de tristețe ne putem refugia în acest sentiment, regăsind pacea care există în adâncul fiecăruia dintre noi, pace care nu ne părăsește niciodată, chiar dacă nu suntem conștienți de prezența ei.

## CULTIVĂ BUCURIA DE A DUCE O VIAȚĂ OBIȘNUITĂ

„Ce-ți aduce în viață mai multă bucurie? Să reușesc să fac ceea ce n-am putut cu o zi înainte."

Dicton zen

Să trăim în armonie cu cele mai mărunte detalii ale propriei noastre vieți, iar pe ele să le construim în armonie cu noi înșine – iată, în viziunea zen, definiția acestei filozofii; altfel spus, să ducem o viață cât mai obișnuită.

## VIAȚA ESTE O CĂLĂTORIE

„Cristalele formează în granit reliefuri frapante. Formele variate ale norilor ne uimesc întotdeauna. Odată am observat pe un zid de piatră câteva insecte mici, atât de mici, de abia se vedeau. Le-am studiat timp de cincisprezece minute, le-am urmărit mișcările și le-am admirat culoarea roșie. Cum ne-am putea plictisi cu atâtea lucruri frumoase, ce merită să fie văzute și simțite?! Uniunea cu extraordinara lume din jur și cunoașterea ei profundă ne pătrund în suflet, hrănindu-l o veșnicie."

YVON CHOUINARD (alpinist)

Adevăratul călător, care își străbate viața, își găsește locul pretutindeni și nicăieri. Trăiește clipe furate, gânduri fugare, clipe infime. Trece prin viață fără a încerca să rețină ceva, fără să jinduiască la ceea ce vede.

## DOUĂ FELURI DE FERICIRE

> „Un pas spre fericire înseamnă găsirea echilibrului corect între propriile acțiuni și ale celor din jur, între efort și relaxare. Asta înseamnă înțelepciune, și nu ai voie să o disprețuiești."
>
> CARDINALUL GODFRIED DANNEELS

Pentru a alunga tristețea, iată ce rețetă recomanda Lord Byron: un foc în vatră, o salată de homar, șampanie și o companie plăcută. Dar fericirea poate fi adusă și de vizita neașteptată a unui bun prieten sau de un răsărit de lună. Există, de fapt, două niveluri de fericire: unul, global, care constă în libertatea de a alege, de a acționa și de a gândi, celălalt fiind construit din lucruri mărunte, elementare, căutate, sperate și, uneori, realizate.

## ELOGIUL INUTILITĂȚII

Adjectivul „inutil" este considerat deseori sinonim cu „nul", „zero barat". În filozofia chineză, inutilul este însă minunat; cum ar fi viața fără el, ce ne-ar mai spune valurile care se sparg de țărm neîncetat, fără niciun rost? Ascultă o compoziție de Sibelius sau o cântare gregoriană. Vei înțelege astfel că acestea sunt clipele în care ești cu adevărat tu însuți și vei afla că „inutilul" conferă sens existenței.

## LĂSAȚI MÂHNIREA SĂ TREACĂ REPEDE

„Cultivarea mâhnirii are efecte nesănătoase. Unele persoane, devenite neîncrezătoare în viață, sunt incapabile să formeze noi relații interumane. Altele se refugiază în droguri sau în alcool, ori încearcă să trăiască în nefericirea lor, sperând că vor reuși cândva să iasă la suprafață. Dar mâhnirea poate duce și la depresie și la sinucidere. Iar resemnarea e foarte riscantă. Nu înălțați tristeții un altar, fiindcă se va transforma în deprimare. Gândiți-vă la binele dumneavoastră. Persoanele care și-au revenit în urma unei experiențe dure sunt cele care, după ce și-au trăit durerea, nu s-au temut să vorbească despre ea și au reușit să-și transpună simțirile în cuvinte, gândind pozitiv și alungându-și durerea. Ele v-ar putea spune că, întreținându-vă durerea și complăcându-vă în ea, îi dați ocazia să vă domine. Durerea trebuie alungată. Nicio vindecare nu este posibilă dacă nu veți înțelege asta."

ALEX QUICK, *Fericirea nu costă*

## CONTRIBUȚIA PERSONALĂ LA BINELE OMENIRII

„Există o mare mulțumire dacă poți să îți dorești să nu ai nimic, să nu călătorești nicăieri și să fii doar tu însuți."

KRISHNAMURTI

Fericirea noastră nu ar avea niciun sens fără fericirea celor din jur. Dar cum să îi ajutăm? Sugerându-le să încerce să afle cine sunt ei, de fapt. Fiindcă societatea actuală se străduiește să ne transforme în copii fidele, în duplicate (să gândim la fel, să ne îmbrăcăm la fel, să frecventăm aceleași locuri) – lipsindu-ne de noi înșine.

## UITĂM PREA MULT DE PROPRIA NOASTRĂ LIBERTATE

> „Când vom înțelege cum să facem o alegere, cum să spunem da sau cum să spunem nu, neliniștile și supărările noastre vor dispărea."
>
> CONFUCIUS

Sunt atâtea lucruri pe care suntem liberi să le facem! Să ne plimbăm, să bem un ceai, să conversăm cu plăcere... Dar limitarea activităților în care ne implicăm și abordarea lor cu bucurie și seninătate constituie o altă modalitate de viață – aceea de a trăi cu puțin. Nu trebuie să uităm niciodată că șansa de a alege este un lux. O șansă pe cât de rară, pe atât de aproape de fiecare.

# 15

# ARTA DETAȘĂRII

„Libertatea perfectă nu are nevoie de motive."

MARGUERITE PORETE (mistică creștină din secolul al XIII-lea)

Acceptați ce vă oferă viața, fără să vă doriți altceva. Încercați să înțelegeți mersul lucrurilor și înaintați în aceeași direcție, și niciodată împotriva lor, ne sfătuiește taoismul, deoarece orice încercare de a le schimba cursul le face să opună tot mai multă rezistență. Renunțați la ideea de a controla lumea exterioară și lăsați-vă condus de senzația de firesc, trăiți-vă viața bucurându-vă de ea, fără să vă doriți în permanență altceva, și iar altceva, detașați-vă de propriul ego – iată cerințele unui ideal dificil de atins, firește, dar deosebit de rafinat!

## FĂRĂ ILUZII

„Persoanele zen, spațiile zen, lucrurile zen au un fel aparte de a fi, ca și când de fapt nu s-ar afla acolo. Și exact din

# Concluzie

„Pentru a înainta cu adevărat pe un drum plin de lumină, trebuie să aflăm multe adevăruri pe care majoritatea oamenilor nu le iau în seamă. Pentru că le consideră lucruri mărunte, lipsite de importanță. Da, lucruri mărunte, însă întregul univers este alcătuit din lucruri mărunte – atomi și electroni pe care nici măcar nu-i putem vedea. Lucruri mărunte, care sunt elementele indispensabile pentru a crea și a întreține viața."

OMRAAM MICHAEL AIVANHOV, *Râsul înțeleptului*

Călugării zen fac totul cu zâmbetul pe buze și cu lumină pe chip. Ca într-o ceremonie. În cel mai scurt timp și cu cât mai puține eforturi. Din toată averea lor își pot face numai o pernă. Contrar aparențelor, nemăsurata lor austeritate nu este un ideal ascetic, ci doar un firesc mod de a privi viața: renunțarea la tot ce înseamnă deșertăciune, pentru a putea

ajunge la esență. O viață trăită în micul infinit, pentru a putea ajunge aproape de infinitul cel mare. Și adevărat.

Un spirit dornic să se elibereze de tot ce îl apasă, de tot ce e material sau intelectual, de orice iluzie interioară sau venită dinafară, a înțeles bine că totul e trecător, că nimic nu merită să fie păstrat – nici măcar propriul eu. Și știe că poate să moară în orice clipă, pentru ca apoi să se nască din nou, fără să se mai teamă de moarte.

Se spune că sufletul cântărește aproape un gram. De aceea, întreaga viață, trebuie să acceptăm cât mai puțin. Și să păstrăm loc pentru ceea ce are nevoie de loc, ca să poată fi primit cu bucurie. Să privim cu multă atenție micile nimicuri de la tot pasul, care trăiesc doar o clipă, dar intră în țesătura propriei noastre existențe.

Drumul spre micul infinit cere o reflecție aparte, un timp al său și o detașare de lumea exterioară. Ceea ce într-o bună zi s-ar putea răsfrânge și asupra sferelor politice și economice. Constituindu-se, să sperăm, în temelia lumii de mâine.

Ca să putem fi fericiți, trebuie să fim liberi, și ca să putem fi liberi, trebuie să ne oprim din goana noastră după alte și alte poveri. Ca un balon care se înalță în aer, spunea înțeleptul Omraam Michael Aivanhov, să devenim tot mai ușori – adică fericiți.

„Minimalismul deschide calea spre grandoare."

MIYAJIMA TATSUO

# Cuprins